மங்கையர் மலர்

செப்டம்பர் 85 விலை ரூ 2



லிட்டில் பாலிகார்ப்: அதுவே அன்னையர் நாடுவது. ஏனெனில், ஃபீடிங் பாட்டில் தேர்ந்தெடுப்பது பிள்ளைவிளையாட்டல்ல என்பதை அறிவர் அவர்கள்!

மிகப் பாதுகாப்பான மிக சுகாதாரமான ஃபீடிங் பாட்டில் உங்கள் குழந்தைக்கு

உங்கள் குழந்தைக்கு உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் சிரமத்தையும் கவனத்தையும் போலவே ஃபீடிங் பாட்டில் தயாரிப்பதற்கு சிரமமும் கவனமும் எடுத்துக் கொள்கிறோம் நாங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்காக முழுமையான பாதுகாப்போடும் சுகாதாரத்தோடும் ஃபீடிங் பாட்டில் தயாரிக்கிறோம். சிறிதும் நாற்றமில்லாதது— கவலையின்றி நீங்கள் அதைக் கழுவி, கிருமிநீக்கம் செய்யமுடியும்.

அது உடைந்து விடாததை உறுதி செய்திட நாங்கள் அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்கிறோம். உலகிலேயே மிகச்சிறந்த வெளிநாட்டு பாலிகார்பனேட்டை உபயோகிக்கிறோம். ஆகவே அது சிதைந்துவிடாது-விரிந்து விடாது— பால் குடித்தபின் குழந்தை ஒரு குணத்திலே அதை தூக்கி எறிந்தாலும்கூட.

கசியாததை உறுதி செய்திட நாங்கள் மிகவும் கவனம் எடுத்துக் கொள்கிறோம்... அதை தலைகீழாக வைத்துப் பாருங்களேன்... சிந்தாது. சிதறாது!

பெரும்பாலான தாய்மார்கள லிட்டில் பாலிகார்பையே நம்புவதில் வியப்பில்லையே! என்ன இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தை என்று வரும்போது தரத்தில் விட்டுக்கொடுக்க மாட்டீர்கள்... ஆகவே நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பது லிட்டில்ஸ் பாலிகார்ப்.



லிட்டில்ஸ் பாலிகார்ப்

பாசமும் கவனமும் பகிர்ந்திட வழங்குவது வோல்டாஸ்.

செய்தி சொல்லவா...



'வோல்டாஸ்' நிறுவனம் ஏற்கெனவே கல்கத்தாவில் பிரபலமடைந்துள்ள புதிய குளிர்பதனப் பெட்டியை இப்பொழுது சென்னையில் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. இதன் தனிச் சிறப்பு அம்சங்களாக இந்நிறுவனத்தின் துணைத் தலைவர் ஜே. சி. சோப்ரா கூறுவது:

ஃப்ரிட்ஜின் உள்ளே மற்ற ஃப்ரிட்ஜ்களை விட அதிகமாகப் பொருட்களை வைக்கலாம். தட்டுக்களையும் நமது தேவைக்கேற்றபடி கூட்டிக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். பவுடர் பெயிண்டிங் காரணமாகக் கூடுதல் கவர்ச்சி. டிஃப்ராஸ்ட் செய்யக் கஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை. ஒரு பட்டனை அமுக்கினால் தானாகவே இயங்கும் முறையை வைத்துள்ளார்கள்.



வேகமாக வளர்ந்து வரும் விஞ்ஞான யுகத்தில் மனிதனுக்கு உற்ற தோழனாக விளங்குவது கம்ப்யூட்டர்.

அதன் தேவையை உணர்ந்தே தனியார் நிறுவனங்கள் தவிர, கல்லூரி பள்ளிகளிலும் கூட 'கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் கோர்ஸ்' ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். சென்னையில் ஸ்ரீ சாரதா வித்யாலயா பெண்கள் ஹையர் செகண்டரி பள்ளியிலும் இந்த வருடம் + 2—வில் கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் கோர்ஸை ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.



மகளிர் மேம்பாட்டு மன்றம் '1008 குத்து விளக்குப் பூஜை'யை சென்னையில் நடத்தியது. 'எங்களுக்குத் தெரிந்து பதினேழு ஆண்டுகளுக்கு முன் ஆண்கள் சிவா — விஷ்ணு கோயிலில் 1008 குத்துவிளக்குப் பூஜை செய்தார்கள். அப்புறம் இவ்வளவு பெரிய பூஜை இப்போதுதான் நடக்கிறது' என்கிறார் மாம்பலவாசியான திருமதி அமிர்தம்.



பியூட்டி ஹாங்கிங்!

தேவை: ஏதாவது கலர் ஸ்டிரா 1 பாக்கட், ஸ்டிரா கலரிலேயே நூல், ஊசி, பழைய காலண்டர், கீழ் பகுதியில் தொங்கவிட ஆலயமணி, நடுவில் அழகான இயற்கை சீன்கள்,



கிரீட்டிங்ஸ், குழந்தைகள் புகைப்படம் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று!

எல்லா ஸ்டிராவையும் ஒரே அளவாக கட் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஸ்டிராவின் ஒரு முனையில் ஊசியால் ஒவ்வொன்றாக கோர்த்துக் கொள்ளவும். அதேபோல் எதிர் பக்கமும் கோர்த்து விடவும்.

இந்தஸ்டிராபாயைவைத்துகாலண்டரை கட் செய்ய வேண்டும். (கட் செய்யும்போது ஆணியில் மாட்டும் நூல் நடுவில் இருக்குமாறு அளந்து மீதியை இருபுறமும் கட் செய்து கொள்ள வேண்டும்) ஸ்டிரா பாயை காலண்டர் பேப்பரில் படிய வைத்துக் கொண்டு இரு ஓரங்களையும் நகராதபடி தைக்க வேண்டும். இருபுறமும் தைத்த நூல் தெரியாதபடி அதன் மேல் நீட்டவாக்கில் மூன்று ஸ்டிராவை வைத்து பார்டர்போல் தைத்துவிட வேண்டும்.

நடுவில் நமக்கு பிடித்த டிசைனில் கிரீட்டிங்ஸோ அல்லது புகைப்படமோ அல்லது இயற்கை சீனை வைத்து நான்குபுறமும் தைக்கவும். தையல் தெரியாதபடி தையல் மேல் கலர் சமிக்கிகளை ஒட்ட வேண்டும்.

கீழ்ப்பகுதியில் தொங்க ஆலய மணி போன்றவைகளை மணியோடு கோர்த்தோ. அல்லது ஸ்டிராவிலோ சிறு துண்டு கட் செய்து அதில் கோர்த்தோ தொங்குவதுபோல் தைக்க வேண்டும்.

திருமணம் மற்றும் வைபவங்களுக்கு வாழ்த்து எழுதி நடுவில் ஒட்டி சமிக்கிகளால் அழகு செய்து வாழ்த்து மடலாகவும் பரிசளிக்கலாம்.

— அரியலூர் சரோஜா—சாரதா.

ஆன்மீகத்தின் அமைதிப் பணி

ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி அவர்களின் 51 வது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடும் வகையில் தாம்பரம் ஹிந்து மிஷன் மருத்துவமனை ஆகஸ்டு 1—ம் தேதி முதல் 7—ம் தேதி முடிய இலவச மருத்துவ முகாமை நடத்தியது.

தாய்மார்களின் தினம் எனத் தனியாக ஒரு நாளை ஒதுக்கியிருந்தார்கள். பெண்கள் சம்பந்தமான மாதவிலக்குத் தொல்லை, பிரசவத்தின் பின் விளைவுகள், கருச்சிதைவு, குடும்பக் கட்டுப்பாடு சாதனங்கள் இவற்றால் ஏற்பட்ட சில பிரச்னைகள் இவற்றிற்காக பல பெண்மணிகள் வந்திருந்தார்கள். தேவைப்பட்டவர்களை வசதிகள் நிறைந்த அரசு மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்லுமாறு பரிந்துரை செய்தார்கள். முதலில் சிகிச்சைக்கு வந்த ஐந்து பெண் நோயாளிகளின் பெயர்களைப் பார்த்த போது அதில் சாவித்ரி இருந்தார், எலிசபெத்தும் இருந்தார், சுபைதாவும் இருந்தார். ஜாதி, மதங்களைக் கடந்தவை ஆன்மீக அடிப்படையில் செய்யும் சமூகப் பணி என்பதற்கு இது ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

இந்த மருத்துவமனை இங்கு உருவாக இந்தியாவெங்கும் டெல்லி முதல் கன்யாகுமரி வரையுள்ள பள்ளி மாணவர்கள் "ஸ்ரீ ராம நாம பாத்திரங்கள்" மூலம் சுமார் 9 லட்சம் ரூபாயைத் திரட்டித் தந்துள்ளனராம். மேலும் சுமார் 1.7 ஏக்கர் நிலத்தை வாங்கி மகப்பேறு மருத்துவப் பிரிவு கட்ட 2 லட்சம் ரூபாயைத் திரட்ட திட்டமுள்ளது. இம்மருத்துவமனையிலிருந்து டாக்டர் கங்காதர சர்மா தலைமையில் மருத்துவக் குழு ஒன்று தாம்பரத்தைச் சுற்றியுள்ள சுமார் 51 கிராமங்களுக்கு வேனில் சென்று மருத்துவ சிகிச்சை, பரிசோதனை, ஆலோசனை வழங்குகிறது.

இவ்வளவு விவரங்களையும் கூறிவிட்டு, "நவீன முறையில் ஹிந்து மதத்தின் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட (பரோபகாரம் இதம் சரீரம்) சேவை நிறுவனமே இந்த இந்து மிஷன மருத்துவமனை. சமூக சேவையில் உயர் மட்டத்தில் இருப்பவர்கள் மட்டுமின்றி பாமரனும் பங்கேற்க வேண்டும். பயன் பெறவேண்டும் என்பதே எங்கள் நோக்கம் என்றார்கள் அவர்கள். எவ்வளவு உண்மையான வாக்கு!

—தாம்பரம் லக்ஷ்மி சங்கர்.

புக் ஷெல்ப்



ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி பூஜா விதானம்' நூலில் ஸ்ரீமத் குருஜீ ஸ்ரீ புவனேச்வரி உபாசகர் அவர்களால் - தொகுக்கப்பட்ட ஸ்தோத்திரங்கள், ஸஹஸ்ரநாமாவளி முதலிய இடம் பெற்றுள்ளன.

'தேவி பக்தர்கள் தகுந்த குருவின் மூலம் இந்நூலிலுள்ள மந்திரங்கள் முதலியவைகளை அறிந்து ஜபித்துக் கொண்டு தேவியின் அனுக்ரஹத்தினால் எல்லா மங்களங்களையும் அடைவார்களாக.'

என்று ஸ்ரீ முகத்தில் அருளாசி வழங்கியுள்ளார் ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள்.

ஸ்ரீ புவனேச்வரி மந்த்ரம், விலை ரூ. 16/— 23, ஹனுமந்தராயன் கோவில் தெரு. சென்னை—5.

எப்போதும் பெண்

மங்கையர் மலரில்வந்தபோதேபரபரப்புக்குள்ளாகி வாசக, வாசகிகளின் நெஞ்சில் இடம் பெற்ற நாவல்.

ஒரு பெண் பிறந்து வளர்ந்து வாழ்ந்து மடிந்த வித்தியாசமான கதை. சுஜாதாவுக்கே உரிய பாணியில்சிரிப்பும், சோகமும், குறும்புமாக நடைபோடும் காவியம்.

குமரிப் பதிப்பகம், 20, பெருமாள் தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம். விலை ரூ. 18/—

ஆகஸ்ட் மாத எரிவாயுப் போட்டிக்கான பதில்கள்

1. ஒரு மீட்டர்; 2. கசிவின் காரணமாக; 3. மெகானிக்கைக் கூப்பிட வேண்டும்; 4. கூடாது; 5. மென்மையான சோப் பவுடர் மற்றும் சோடா மாவு; 6. எரிவாயு விநியோகஸ்தரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும்; 7. கூடாது; 8. இல்லை; 9. முழுவதும் எரிந்து விடுகிறது; 10. அகில இந்திய எரிவாயு விநியோகிப்பாளர் சங்கம் (தென்னகப் பகுதி) அகில இந்திய எரிவாயு பயன்படுத்துவோர் சங்கம்.

ஆதர்ச சமையலறை இப்படித்தான் இருக்கும்

நடுவர்களின் கருத்து

ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் உற்சாகத்துடன் பங்கேற்றுத் தங்கள் கருத்துக்களைக் குவித்துள்ளனர். வரை படம், புகைப்படம் போன்றவற்றையும் கட்டுரையுடன் இணைத்துத் தந்துள்ள விதம் பாராட்டுக்குரியது. பலர் ஆடம்பரமான சமையலறையைப் பற்றியும், நாகரீகமான சமையலறையைப் பற்றியும் மட்டுமே எழுதியுள்ளனர்.

எக்ஸாஸ்ட் ஃபேன் அவசியம் என்று பலர் கூறியுள்ளனர். ஆனால் அது வைக்கப்பட வேண்டிய இடம் ஜன்னல் இருக்கும் சுவருக்கு எதிர் புறமுள்ள சுவராகும். விலையுயர்ந்த பொருட்கள் மட்டுமே சிறந்த சமையலறையை உருவாக்க முடியாது. சாதாரண பொருட்களாக இருந்தாலும், சிறந்த முறையில் பராமரிக்கப்பட்டு சுத்தமாக உரிய இடத்தில் வைக்கப் பட்டால் அதுவே தனி அழகுடன் சமையலறை மிளிர உதவும்.

நடுவர்கள்

1. திரு எஸ். தேவராஜன், சார்டர்டு ஆர்க்கிடெக்ட்
2. திருமதி ஜெயஸ்ரீ பத்மநாபன், ஆங்கிலப் பிரிவு (தலைமை) ஆதர்ஷ்வித்யாலயா
3. திரு ஆர். ஜெயகுமார் பிரியாந்தி இன்டீரியர் டெகொரேடர்ஸ்
4. திருமதி அனுராதா ராகவன், குடும்பத் தலைவி
5. திருமதி உமா நாகவேலு, குடும்பத் தலைவி
6. திருமதி மங்கை சுப்பையா (தலைமைப் பேராசிரியர், மனையியல் துறை) ராணி மேரிக் கல்லூரி.

ஏற்பாடு & புகைப்படங்கள்:
லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

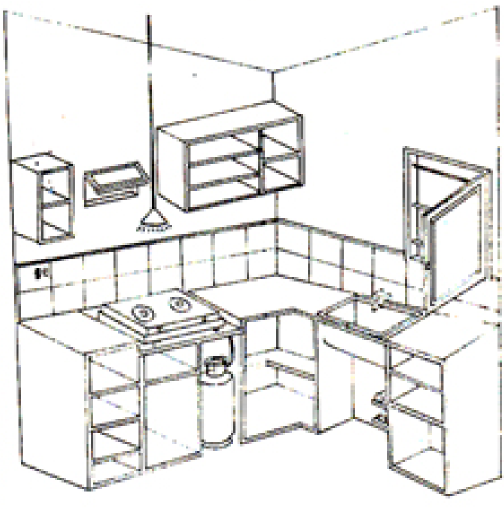
Superflame

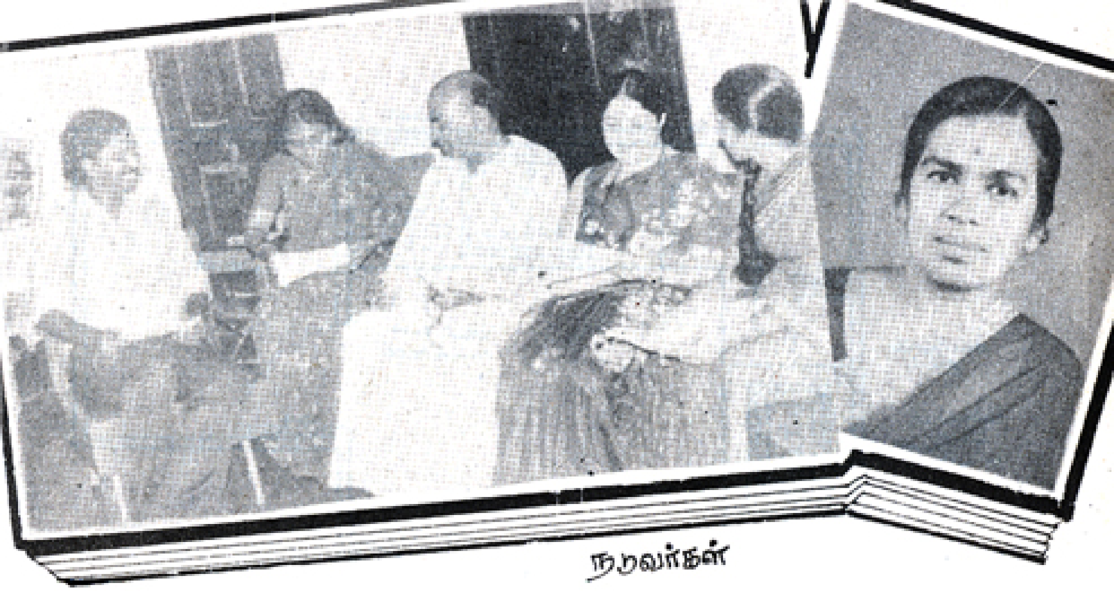
அளிக்கும்

ரூ 5000/— மதிப்புள்ள 'குக்கிங்' ரேன்ஜ் பரிசைப் பெறும் கட்டுரை.

அந்நாளில் நம் பாட்டி சரியாக உலராத விறகோடு அடுப்படியில் உழன்ற விதம் இந்நாளில் நமக்கு வேதனை தரும் விஷயமாகிவிட்டது. மின்சாரமும் வாயுவும் நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் அங்கமாகிப் போனதையில், மற்ற அறைகளைப் போல் ஏன் நமது சமையலறையும் சுத்தமாக, அழகாக இருக்கக் கூடாது என்று சிந்தியுங்கள். அதற்கான விடை தானாக நம்முன் நிற்கும்.

பெரிய அறையைவிட, சின்ன, கச்சிதமான சமையல் அறையும், அது அமையும் விதமுமே அதைச் சிறந்ததாக்க முதலிடம் வகிக்கிறது. ஒருமுறை அமைத்தபின் மாற்றங்கள் செய்வது





நூலவர்கள்

ஒரு கடினமான பொருட் செலவு மிகுந்த காரியம் என்பதனால் அறையைக் கட்டும் போதே அது எவ்விதம் அமைய வேண்டும் என நன்கு யோசிப்பது அவசியமாகிறது. ஏற்கெனவே கட்டிய வீட்டிற்குக் குடி பெயர்ந் தால், இருக்குப் அறையை சிற்சில மாற்றங் கள் செய்து—அதையும் சிறந்ததாக மாற்றி யமைக்கலாம்.

சமைக்கும் மேடை

பெரும்பாலான வீடுகளில் நின்று கொண்டே சமைக்கும் பழக்கம் நிலவுகிறது. மேலும் அதுதான் விரும்பப்படுகிறது. பொருட்களின் பெரும் பகுதி மேடையின் மீது இடம் பிடிக்கிறது. சமைக்கும் மேடையை நிர்மாணிக்கும்போதே, இன்னின்ன பொருட் கள் இங்கிங்கு இடம் பெறும் என்பதைத் தீர்மானித்தபின் சமைக்க வேண்டும். மேடை யின் அகலம் 3 அடியோ 1½ அடியோ இல் லாது 2 அடி அகலமும், தரையிலிருந்து 80 செ.மீ. உயரமும் இருக்கும்படி அமைப்பது, பொருட்களை எட்டி எடுக்கும் சிரமமோ, அதிகம் குனிய வேண்டிய அவசியமோ இல் லாது செய்யும். சமைக்கும் மேடையின் மேல் மட்டத்திலிருந்து, சுவரில். 2½ அடிக்கு tiles பதிப்பதால், சமைக்கும்போது எண் ணெய் நீர் மற்றும் பதார்த்தங்கள் தெறித்தும், சின்க்கில் தெறிக்கும் நீர் பட்டும் ஏற்படும் அழுக்கை கழுவிவிட உதவி, பளிச்சென்று இருக்கும்.

சின்க் (Sink)

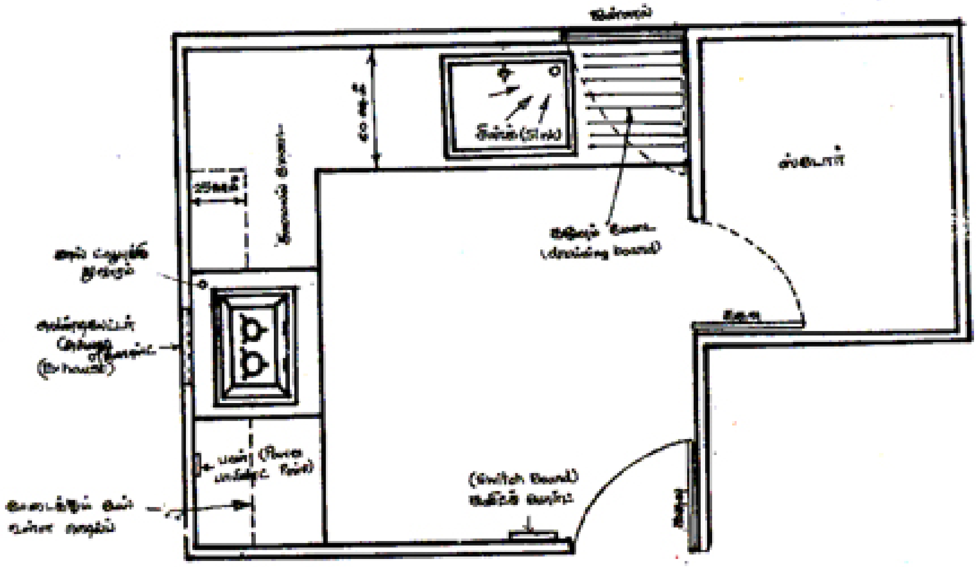
சமையலறையின் சுத்தமே சின்க் வைத் திருக்கும் முறையில்தான் இருக்கிறது. சின்க் கின் மேல் மட்டமும் சமையல் மேடையும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். சின்க் கின் மறுபுறம் அமையும் மேடை (draining board) கழுவிய பாத்திரங்களை நீர் வடிய கவிழ்த்து வைக்க உதவும். இம்மேடையை சின்க்கை நோக்கிச் சிறிது சரிவுடன் (slope) அமைப்பது, கழுவி கவிழ்க்கும் பாத்திரங் களில் உள்ள நீர், மற்றும் மேடையைக் கழுவும் நீர் தரையில் விழுந்து அசுத்தப்படுத்தாது சின்க்கிலேயே விழ உதவும். சமைக்கும் மேடை யிலேயே சின்க் பதிப்பதால் இடமும் மிஞ்சும். சின்க்கின் பின்னால் ஜன்னல் அமையும் போது, அதை குறைந்த பட்சம் 25 செ. மீ. சமையல் மேடையிலிருந்து உயர வைக்க வேண்டும். இல்லையெனில் பாதி ஜன்னலுக்கு கண்ணாடி பதித்துவிடுவது, ஜன்னல் கதவை திறப்பது பாத்திரங்களை வைத்து எடுக்க இடைஞ்சலுண்டாக்காது. சின்க் பதிக்கும் இடம் இரு பக்க சமையல் மேடை சேரும் மூலையாக இல்லாது அமைய வேண்டுவது கை எட்டுவது சிரமம் என்பதால் அவசிய மாகிறது. சின்க்கின் கீழ் உள்ள வெற்றிடத் தின் இருபுறம் உள்ள தடுப்புச் சுவரில் சிறு சிறு மேடைகளை அரையடி அகலத்தில் கட்டிக் கொண்டால், துடைப்பம், சோப், கிளீனிங் பவுடர் மற்றும் சுத்தம் செய்ய உபயோகிக் கும் பொருட்களை மறைவாக வைக்க உத வும்.

காஸ் சிலிண்டர், அடுப்பு

காஸ் அடுப்பு வைக்கும் இடத்தை தெரிவு செய்து மேடையிலேயே ஒரு அங்குலம் துவா ரம் ஒன்றை செய்து வைப்பது, ரப்பர் குழாய் வெளியே நீட்டாது உள் பக்கமே மறைவாக இருந்து குழந்தைகள் இழுப்பதைத் தவிர்க் கும். சிலிண்டர் வைக்கும் இடம் தரை மட் டத்தோடு ஒட்டியபடி அமைப்பது, தூக்கி வைக்கும் சிரமத்தைத் தராது. சமையல் மேடையில் அடுப்பு வைக்கும் இடம் சுமார் 3½ அடிக்கு மட்டும் மற்ற மேடையைவிட ஆறு அங்குலம் குறைவாக இருந்தால், பாத் திரங்களை ஏற்றுவதும் இறக்கி வைப்பதும் கைகளுக்கு சோர்வுண்டாக்காது.

தண்ணீர்க் குழாய்

சமையல் அறையில் தண்ணீர் குழாய் ஏதேனும் இருந்தால் (Sink ல் இருப்பதைத் தவிர) அதை தரையிலிருந்து 45 — 55 செ.மீ.



சமையல் அறை வரைபடம்
(PLAN)

உயரத்திலும், 15 செ.மீ. சுவற்றிலிருந்து நீட்டியும் அமைத்தால்தான், வாளியோ, பாத்திரமோ வைத்து தண்ணீர் பிடிக்க தடையுண்டாகாது. மேலும் குழாயின் கீழே 2 சதுர அடி தரையை மற்ற இடத்தில் உள்ள தரை மட்டத்தைவிட 10 செ.மீ. குறைவாக (பள்ளமாக) அமைப்பது, பாத்திரத்தில் நிரம்பி வழியும் நீர் தரையெங்கும் பரவாது தடுக்கும்.

குப்பைக் கூடை

ஆங்கிலத்தில் இதை Garbage Pit என்பார்கள். இதை சமையலறைக்கு வெளியே 3 அடி × 2 அடிக்கு மேல் போகாது அமைத்து அடியில் சிறு துவாரம் விட்டு வைப்பது அவசியம். இது திறந்த வெளியில் அமைந்தால் மழைநீர் உள் தங்காது கசிந்துவிட இந்தத் துவாரம் உதவும்.

தரையின் மட்டம்

சமையலறையின் மொத்த தரை மட்டம், தண்ணீர் வெளியேறும் ஓட்டை இருக்கும் திசை நோக்கி (sink ன் கீழேயோ, குழாயின் கீழேயோ) சரிவாக அமைந்திருப்பது அறையைக் கழுவி விடும் நீர் வெளியேற அவசியம்.

சமையலறையில் ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் ஓர் இடம் கொடுக்க வேண்டும். அதை போதுமான இடைவெளிவிட்டு, போக்குவரத்து இடைஞ்சலில்லாமல், வேலை செய்ய தடையுண்டாக்காமல் அமைத்துக் கொள்ளுமாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். உதாரணமாக சமையல் மேடையை எடுத்துக் கொண்டால், எதையடுத்து எந்த வேலை செய்யப் போகிறோம் என்பதைத் தீர்மானித்து பின்பே இடம் ஒதுக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு விதமான வேலை செய்யும் இடத்திற்கும் 3 அடி இடைவெளி கட்டாயம் இருத்தல் அவசியம். பொதுவாக அடுப்புக்கும் கழுவும் இடத்திற்கும் குறைந்தபட்சம் 6 அடி இடைவெளி, மிக்ஸி வைக்கும்இடத்தில் 2 அடி இடைவெளி என கணிக்க வேண்டும்.

பொதுவாகவே சமையல் அறையுள் நடை மொத்தமும் காய்கறி, மளிகை சாமான்களுக்கும் அடுப்புக்கும்தான். இவையாவும் அருகிலேயே சில அடி இடைவெளியில் அமைய வேண்டும். அடுப்பின் அருகிலேயே அன்றாடம் சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் பொருட்களை சிறுசிறு டப்பாக்களில் (கழுவி துடைத்துவைக்கக்கூடியவகையாய்)போட்டு சிறு அலமாரிகளில் வைத்துக் கொள்ளலாம். சின்க் அருகில் தட்டு, டம்ளர், பாத்திரங்கள் முதலியன வைக்க தகுந்த மேடைகள் (Stand) வைத்து, கரண்டி முதலியனவற்றை சுவற்றில் stand அடித்து மாட்டி வைக்க வேண்டும். வேலை ஆரம்பித்தவுடன், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக, சங்கிலித் தொடர் போல் அடுத்தடுத்து செய்ய ஏதுவாக, வாகாக பொருட்கள் அமைவது இன்றியமையாதது. முக்கியமாக ஒன்றின் மேல் ஒன்றை அடுக்கும் பழக்கத்தை விட்டொழித்து பாத்திரங்களை அலமாரிகளில் தூசு படாது கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும்.

சமைக்கும் மேடையின் மேலே சுவற்றில் மூடிய அழகிய அலமாரிகள் செய்து வைக்கலாம். அவ்விதம் வைக்கும்போது, அடுப்பின் மேலே இருக்கும் இடத்தில் வெப்பம் படுகின்ற காரணத்தால் அலமாரி வைக்காது தவிர்த்து மற்ற இடங்களில் 25 செ. மீ.


Godrej தருகிறது
பெஸ்டோ
கிலோ ரூ. 7.20.
இந்த விலையில் கிடைக்க-
கூடிய ஒரே உயர்ரக
ப்ளூ டிடர்ஜெண்ட் பவுடர்
Godrej
Besto
Blue detergent powder
MADE IN INDIA BY:
GODREJ SOAPS LIMITED
VIKHROLI, BOMBAY 400 079.
NET WT. WHEN
PACKED 1000 G
PACKED IN
MAX. PRICE RS. 7·20
LOCAL TAXES EXTRA
• அதிக பளபளப்பு — பெஸ்டோவின் விசேஷ ஃபார்முலா துணிகளுக்குத் தருகிறது அதிக பளபளப்பு, அதிக வெண்மை.
• அதிக மென்மை — கடுமையான வாஷிங் பவுடர்களைப் போல் பெஸ்டோ துணிகளுக்குக் கெடுதல் செய்வதில்லை. மேலும் உங்கள் கைகளை மென்மையாக வைக்கிறது.
• அதிக வெண்மை — துவைக்கத் துவைக்க துணிகள் பழுப்படைவதில்லை. ஆகவே வெளுக்க வெளுக்க வெண்மை நீடித்து நிலைக்கும்.
பெஸ்டோ — ஒரு கிலோவுக்கு ரூ. 7.20 மட்டுமே!
உள்ளூர் வரிகள் தனி.
Godrej
பெஸ்டோ
கோத்ரெஜ் பெஸ்டோ
ப்ளூ டிடர்ஜெண்ட் பவுடர்
உயர் தரத்திற்கும் சிக்கனத்திற்கும்
CHAITRA-B-C-270 TAM R

அகலம் மட்டும் வைத்து (தலையில் இடிப் படதை தவிர்த்து) தரையிலிருந்து 170 செ.மீ. உயரத்திற்கு மேல் போகாது அமைக்க வேண்டும். அதேபோல், சமையல் மேடையின் கீழே இருக்கும் வெற்றிடத்திலும் தடுப்பு சுவர்கள் அமைத்து, அழகிய சிறிய, பெரிய அலமாரிகள் கதவுடன் அமைத்து, பெரிய பளுவான டின்கள், எண்ணெய், கத்தி, முள் கரண்டி போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கா வண்ணம் அடுக்கிவைத்து,(தனியாக ஸ்டோர் ரூம் அமைக்கும் தேவையின்றி) இருக்கும் இடத்தை வீணாக்காது முழுவதுமாக உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

சாப்பாட்டுக்கென தனியறை இல்லாதவர்கள், சாப்பாட்டு மேஜையிருந்தால், அதை மிஞ்சிய இடத்தில் போட்டு, சுற்றிலும் 2 அடி இடைவெளி இருக்குமாறு அமைத்துக் கொண்டால் போக்குவரத்து இடைஞ்சல் இல்லாது இருக்கும். பிரிஜ்ஜையும் சமையல் அறையிலேயோ அல்லது சாப்பாட்டு அறையிலோ முன்னால் 1½ அடி இடைவெளி விட்டு வைக்க வேண்டும். சாப்பிடவென்று தனியறை உள்ளவர்கள், விரும்பினால், சமைக்கும் மேடையை ஒட்டி 2 அடி × 1½ அடிக்கு ஒரு துவாரம் சுவரில் செய்தால், பதார்த்தங்களை சமையல் அறையுள் நுழைந்து எடுத்துச் செல்லாது அங்கிருந்தபடியே மேடை மீதிருந்து எடுத்துக் கொள்ள வசதியாக இருக்கும்.

மின்சார இணைப்பு மற்றும் சுவிட்சு, கைக்கெட்டும் உயரத்தில் அருகிலேயே இருத்தல் அவசியம் (மிக்ஸி, குக்கிங் ரேன்ஜ் போட வசதியாக). மின் விளக்குகள் அமைக்கும் போது, சமையல் மேடையருகே நிற்போருக்கு பின்னிருந்து வெளிச்சம் வந்து நிழல் விழுவதை தவிர்த்து, சமையல் மேடைக்கு நேர் மேலே பிரகாசமான வெளிச்சமும், மற்ற இடங்களில் மங்கிய வெளிச்சமும் விழும்படி அமைக்க வேண்டும். கூடுமானவரை அழுத்தமான நிறங்களில் சுவர்களுக்கு வண்ணம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

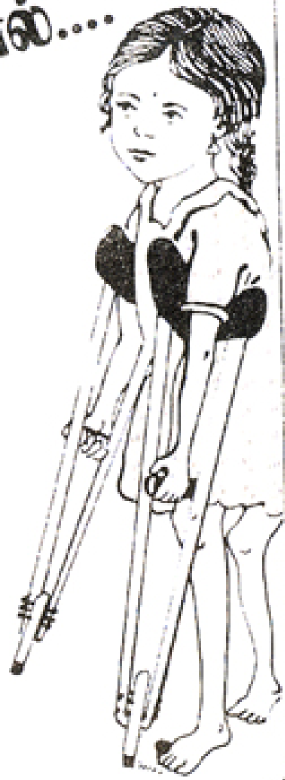
அழகாக, நாகரிகமாக இருப்பதற்கு விலையுயர்ந்த பொருட்கள் வேண்டும் என நினைப்பதைத் தவிர்த்து, கிடைக்கும் இடத்தில் நம்மிடம் உள்ளவற்றையே சுத்தமாக, அழகாக, கலை அழகோடு, ரசனை கலந்து அதற்குரிய இடத்தில் வைத்தால்சமையலறையும் ஒரு சிறந்த கலைக்கூடமாய் மாறும்.

ஒவ்வொரு குறிப்பையும் யோசித்து, பார்த்து, தீர்மானித்து, "ஒரு சிறந்த சமையலறை இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என நினைத்து, பின் நிர்மாணித்தால், நம்முடைய சமையலறைதான் 'சிறந்த சமையலறை இப்படித்தான் இருக்கும்' என்பதற்கு ஓர் அழகான முன்னோடியாகும்.

— லதா ரகுபதி, கோவை — 1.

(பிரசுரத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப் பட்ட கட்டுரைகள் அடுத்த இதழில்)

அழகான குழந்தைதான் ஆனால்....



கை, கால்கள் வளர்ச்சி குன்றி சூம்பி விட்டதே!! இந்த நிலை நம் குழந்தைக்கு வரவேண்டுமா?

வேண்டவே வேண்டாம்...

இளம்பிள்ளைவாதம் வராமல் தடுக்க குழந்தையின் 3 முதல் 9 மாதங்களுக்குள் தடுப்பு சொட்டு மருந்து கொடுத்து விடுங்கள்.

தடுப்பு ஊசிகளைத் தவறாமல் போடுங்கள்.

மதுரை, கோயம்புத்தூர், பெரியார், தர்மபுரி ஆகிய மாவட்டங்களில் தடுப்பு ஊசி முனைப்பு இயக்கம் இப்போது நடைபெறுகிறது.

விவரங்களுக்கு அணுகுங்கள் :
முதலமைச்சர் குழந்தைகள் சத்துணவுக் கூடம்.
அல்லது சுகாதார நிலையங்கள்.

தொடர்புப்பிரிவு :
தமிழ்நாடு ஒருங்கிணைந்த ஊட்டச்சத்துத் திட்டம்.
570, அண்ணா சாலை சென்னை-600 018.

DIPR-1021-85-EP

'மேலும் விவரங்களுக்கு எமது
'புதியதோர் உலகம் செய்வோம்'
வண்ணத் திரைப்படத்தைக் காணத் தவறாதீர்கள்.

டாக்டரிடம் கேளுங்கள்

பதில்கள்:
டாக்டர் கு. கு. ரஷ்யா.
(எழும்பூர் நலவாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை முதல்வர்.)

ஷீலா, திருச்சி.

உள்ளங்கைகள் மெதுவாக இல்லாமல் முரடாகவும் சொரசொரப்பாகவும் இருப்பது ஏன்? இதற்கு மாற்றம் காண வழி உண்டா?

உங்கள் உள்ளங்கைகள் முரடாக இருப்பது ஒரு சிலருடைய உடல் கூறாக அமையலாம். கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகள், வைட்டமின் 'ஏ' போன்றவைகளின் குறைவினால் ஏற்படக் கூடும். இதற்கான களிம்புகள் (Hand cream அல்லது Lotion) தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் பயன் ஏற்படும். பால், தயிர் ஏடுகளை இரவில் தொடர்ந்து தடவி வருவதாலும் பயன் உண்டாகும்.

உமாதேவி, திருச்சி.

மணமாகி 15 வருடங்கள். D & C செய்துள்ளேன். நிறைய ஊசிகள், மருந்துகள், பல பரிசோதனைகள், பல மருத்துவர்கள், பல மருத்துவமனைகள் ஏனையவற்றை மேற்கொண்டும் பயனில்லை. வலது பக்கம் குழாயில் அடைப்பு எனக் கூறியுள்ளனர். கணவரின் விந்துவை ஊசி மூலம் கருப்பையில் செலுத்தி குழந்தை பெறச் செய்கிறார்கள் என்று அறிந்ததால் சென்னையில் உள்ள டாக்டரின் முகவரி தந்து உதவுங்கள்.

தம்பதிகளுக்கு குழந்தைப் பேறு இல்லையெனில் இக்குறை கணவரிடம் அல்லது மனைவியிடம் இருக்கலாம். முதலில் எளிதாகக் கணவருடைய விந்துவை பரிசோதிப்பதே முறை. அதில் உள்ள உயிர் அணுக்களில் குறை ஏதும் இல்லை எனில் பின்பு மனைவியைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். சினைக் குழாய் அடைப்புகளை 'நுண்ணிய அறுவை சிகிச்சை' (Micro Surgery) மூலமாக சென்னை கஸ்தூரிபா காந்தி அரசு மருத்துவமனையில் செய்கிறார்கள். இவ்வாறான சிகிச்சை செய்து ஒரு சிலர் தாய்மார்களாக ஆகியும் உள்ளனர். மணமாகி 15 வருடங்களாகியும் உங்கள் வயதும், குறை எங்குள்ளது என்பதையும் பொறுத்து உங்களுக்கு வெற்றி உண்டு. கணவரின் விந்துவை உட்செலுத்துதல் மூலமாகவும் குழந்தையும் பிறந்துள்ளது. ஏற்கெனவே செய்துள்ள எல்லா விபரங்களையும் ஒன்று விடாது எடுத்து வந்து மருத்துவரை அணுகலாம்.

.................., மைசூர்.

வயது 20. மணமாகி 2 வருடம். மார்பின் அளவு பெரியது. குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதால் இன்னும் பெரிதாக உள்ளது. குறைக்க வழி? வயிற்றின் மீது சொரிந்து விட்டதால் கறை உள்ளது...,

நீங்கள் கோவில்களிலும் மற்ற இந்திய சிற்பங்களைப் பார்த்ததில்லையா? உங்களுக்குள்ள சிறப்பை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். பால் சுரக்கும்போது அதிகமாக கனத்துத்தான் இருக்கும். மார்பகக் கச்சையை (Feeding Bra) தவறாது அணிதல் வேண்டும். இதோடு சுவரை நோக்கி சிறிது தள்ளி நின்று கொண்டு உள்ளங்கைகள் சுவரில் பதியும்படி வைத்து விட்டு விட்டு சுவரைத் தள்ளுவது போலவும், கைகள் தளர்த்துவதுமாக 20 முறை மாறி மாறிச் செய்யுங்கள். நடனத்தில் கைகளில் பக்கவாட்டில் இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு தோள் பட்டையை பின்னுக்கு இழுத்த பாணியில் இறுக்கிப் பிடித்தும் தளர்த்தியும் 20 முறை செய்யுங்கள். பலன் உண்டு. தொடர்ந்து சில வருடங்கள் செய்தல் வேண்டும். வயிற்றின் மீதுள்ள வடு (Scar) மாறுவதற்கு வழியில்லை. குழந்தை பிறந்தவுடன் தேங்காய் எண்ணெய் தடவியிருந்தால் மாறுதல் ஏற்பட்டிருக்கலாம்.

சுசீலா, கல்கத்தா.

வயது 29. மணமாகி 3 குழந்தைகள். இரத்தம் இல்லை என டாக்டர் குடும்பக் கட்டுப்பாடு செய்ய மறுத்தார். வாழைப்பூ குருத்து பொரியல் பயன் தருகிறது. கிடைப்பதில்லை. என்ன செய்யலாம்?

உங்கள் டாக்டர் குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்வதற்கு உங்கள் உடலில் இரத்தம் இல்லை எனக் கூறியபின் அடுத்துக் குழந்தை பிறப்பதற்கும் அது கருவில் வளர்வதற்கும் மட்டும் இரத்தம் உள்ளதாக நினைத்தது எப்படியோ? யானறியேன் பராபரமே!

என் இருபது வருட மருத்துவத்தில் பதினைந்து வருடமாக குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் துறையில் பணிபுரிந்திருக்கிறேன். உங்கள் உடலில் உள்ள இரத்தத்திற்கு நான் உத்திரவாதம். வடக்கில் வெகு தொலைவில் (கல்கத்தாவில்) இருந்தாலும் அங்குள்ள அரசு மருத்துவமனையில் உள்ள பெண் மருத்துவ நிபுணரை அணுகுங்கள். அவசியம் உங்களுடைய பயந்து [illegible] மணவாழ்க்கைக்கு

குழந்தைப் பிறப்பைத் தவிர்த்து நல்வழி காட்டுவார். (கணவருக்கு அறுவை சிகிச்சை மிக எளியது. நீங்கள் இருவரும் ஒப்புதல் அளித்தால் — அவருக்கே கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை செய்யலாம்.) செய்து கொள்ளலாம். நீங்கள் செய்து கொண்டாலும் ஒரு தேக்கரண்டு இரத்தம் கூட விரயம் ஆகாது. உறுதி.

ஈஸ்வரி, ஈரோடு.

வயது 19. முகத்தில் எண்ணெய் வழிவதோடு, பருக்கள், தழும்புகள் தோன்றியுள்ளன. குணம் காண வழி சொல்லுங்கள்.

மகளே! இவ்வயதில் (Teenage) இவ்வாறு பலருக்கும் ஏற்படுவது இயற்கையானதுதான். உனக்கு வருத்தமும் கவலையும் வருவதில் வியப்பு இல்லை. பச்சைக் காய்கறிகள் (Salad) சமைத்த கீரை வகைகள் உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொண்டு, இனிப்பு, கொழுப்பு வகைகள் (சாக்லேட், கேக், ஐஸ்கிரீம், வறுவல்கள்) இவைகளை அறவே ஒதுக்கியும் உணவு உண்ணுதல் வேண்டும். அடிக்கடி சுடு நீரில் முகம் கழுவியும், பலரக சோப்புகள், கிரீம் வகைகள், பயன்படுத்தாமல் இருத்தல் வேண்டும். வேப்பு சோப்பு (Neem Soap) பயன்படுத்தலாம். எலுமிச்சம்பழத்தின் சாற்றைத் (சாறு பிழிந்தபின் உள்ள சக்கை போதுமானது) தடவி அரைமணி ஒரு மணி கழித்து முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு வந்தாலும் இக்குறை நீங்கும். இவைகளைத் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பது உன்னுடைய திறமை. ஒருபோதும் பருக்களைக் கிள்ளாதே.

கோபுரம் குப்பை மேடானது

ஆயிரம் ஆண்டுப் பழமையும் தொன்மைச் சிறப்பும் வாய்ந்த கோயிலாக இருந்த மயிலையிலுள்ள வள்ளுவர் கோயில் 'படபட' வென்று இடித்துத் தள்ளப்பட்டது. "அங்கேதான் வள்ளுவர் பிறந்து வாழ்ந்த இடம். அங்கிருக்கும் இலுப்பை மரத்தின் கீழ்தான் வள்ளுவர் பிறந்தார்" என்று கூறுகிறார்கள். சிறப்பு வாய்ந்த அக்கோயிலை வள்ளுவர் கோட்டம் கட்ட வேண்டும் என இடித்துத் தள்ளிவிட்டார்களாம்.

பின்னர் அந்தத் திட்டம் அந்த கட்டப் பட்டயால் கைவிடப்பட்ட போது கோபுரம் குப்பை மேடானது. கோயிலிருந்த இடம் குப்பை மேடாகி சமூக விரோதிகள் பயன்படுத்தும் இடமாக இருந்ததாம்.

இதையெல்லாம் கண்டு மனம் வெதும்பிய 'காமாட்சி' [illegible] மாதர் சங்கப் பெண்கள் மீண்டும் அக்கோயிலுக்கு உயிர் கொடுக்க விரும்பினார்கள். பத்திலிருந்து பெண்களாகச் சேர்ந்து தினமும் கோயிலுக்கு வந்து விளக்கேற்றி வைப்பது, பாட்டுக்கள் பாடுவது எனத் தொடங்கி இன்று சிறப்பாக அக்கோயிலை பொது மக்கள் நாடும் இடமாக்கினர்.

இந்தத் திருக்கோயிலிருக்கும் காமாட்சி அம்மனின் அருளை இன்றைக்கும் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம்.

"என் பெண்ணுக்குப் பேரன் பிறந்தால் இந்த அம்மனுக்குத் தங்கத்தாலான நகை போடுவேன்" என மனம் நொந்து வேண்டி நிற்கிறார் இந்தச் சங்கத்தின் தலைவி கிருஷ்ணா சங்கரி.

இத்தனை உள்ளார்ந்த பக்தியுடனும், அன்புடனும் இந்த மாதர் சங்கப் பெண்கள் கோயிலைப் புதுப்பித்துப் போன வருடம் குடமுழுக்கும் செய்திருக்கிறார்கள். மயிலை முண்டகக் கண்ணி அம்மன் கோயில் நிர்வாகத்தின் கீழ் இருப்பதால் இவர்கள் அனுமதி பெற்றே இத்தனை காரியங்களையும் இவர்கள் செய்கிறார்கள்.

குடமுழுக்கின் போது நடப்பட்ட இலுப்பை மரம் போல இன்று இக்கோயிலும் வளர்ந்து வருகிறது.

- மஞ்சுளா ரமேஷ்





பௌஸியா

நீச்சலுக்கு இரு சகோதரிகள்



ஜவீதா பீகம்

டெலிபோன் மணி ஒலித்தது. "ஞாயிற்றுக் கிழமை அன்று நீச்சல் குளத்தில் நடைபெற்ற நீச்சல் போட்டிகளுக்கு நீங்கள் வரவில்லையோ? பெண்களுக்கான நீச்சல் பந்தயங்களில் **ஜவீதா பீகமும் பௌஸியா பீக**மும் அத்தனை பரிசுகளையும் தட்டிக் கொண்டு போய் விட்டார்களே!" என்று பெருமையோடு சொன்னார் தமிழக நீச்சல் கழக உதவி காரியதரிசி ஞானவேலு.

"அப்படியா? அவர்களைப் பார்க்க முடியுமா?" என்று கேட்டேன்.

"ஜவீதா பீகத்தின் இளைய சகோதரி **பௌஸியா** டில்லி டால்கோட்ரா நீச்சல் குளத்தில் நடைபெறும் பயிற்சி முகாமில் கலந்து கொள்ளச் சென்றிருக்கிறாள். இந்தியாவிலுள்ள ஆறு நீச்சல் பெண் சாம்பியன்களில் தமிழ்நாட்டிலிருந்து கலந்து கொள்**ளும் ஒரே சிறுமி பௌஸியாதான். பயிற்சிகள் முடிந்த பிறகு பௌஸியா டோக்கியோவில் நடைபெறும் பான்பஸிபிக் நீச்சல் பந்த**யத்தில் கலந்து கொள்வாள்..."

"ஜவீதா பீகமும் தலைசிறந்த நீச்சல் சாம்பியன் ஆயிற்றே! அவள் ஏன் தேர்ந்தெடுக்கப்படவில்லை?"

"அதை ஏன் கேட்கிறீர்கள்? ஜவீதா பீகத்துக்குப் பரீட்சை வேளை. அவள் அம்மா படிப்பு வீணாகி விடுமோ என்று அவள் அனுப்பத் தயங்கினாள். இந்தியாவின் சார்பில் சர்வதேசப் பந்தயங்களில் கலந்து கொள்ளும் ஆட்டக் கலைஞர்களுக்குப் பரீட்சைகள் எழுதும் கட்டாயத்திலிருந்து விசேஷ அனுமதியைக் கல்வி இலாகா வழங்கியிருக்கிறது. கல்வி இலாகாவின் இந்தச் சுற்றறிக்கையின் படி சர்வதேசப் பந்தயங்களில் கலந்து கொண்டு வந்த பிறகு இவர்களுக்குப் பிரத்தியேகமாகப் பரீட்சை நடத்தலாம். இந்தச் சலுகையைக் கல்வி நிறுவனங்களும் பெற்றோரும் கவனிக்கத் தவறி விடுகிறார்கள். ஜவீதா பீகத்தின் அன்னை அவள் படிப்புக்கு முதலிடம் தந்து விட்டார்! இதனால் ஒரு நீச்சல் கலைஞருக்குச் சர்வதேசப் பந்தயத்தில் கலந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் நழுவி விட்டது!" என்று குறைபட்டார் ஞானவேலு.

❊❊❊❊❊❊

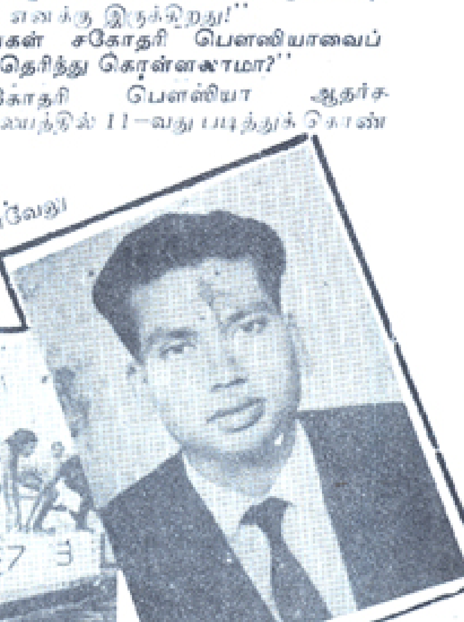
"உங்கள் நீச்சல் பந்தய வாழ்க்கையில் எந்தப் போட்டியைப் பெரிதாக நினைக்கிறீர்கள்?"

"பம்பாய் ஜூனியர் தேசிய நீச்சல் போட்டியில் நூறு மீட்டர் ப்ரீஸ்டைல் நீச்சலில் 1.07 நிமிஷங்களில் கடந்ததை எனது தலைசிறந்த சாதனையாகக் கருதுகிறேன். இன்னும் பல ரிகார்டுகளைக் காண வேண்டுமென்ற ஆசை எனக்கு இருக்கிறது!"

"உங்கள் சகோதரி பௌஸியாவைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாமா?"

"சகோதரி பௌஸியா ஆதர்ச வித்யாலயத்தில் 11-வது படித்துக் கொண்

ஞானவேலு





டிருக்கிறாள்! ஜப்பானுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு அவளுக்குக் கிடைத்து விட்டது! எனக்கில்லாத சிறப்பை அவளாவது அடைந்து எங்கள் குடும்பத்துக்குப் பெருமை சேர்க்கிறாளே என்பதில் அளவற்ற மகிழ்ச்சி. எங்களுக்குள் போட்டியில்லை! ஆகவே இருவருமே அவரவருக்குக் கிடைத்த வெற்றிகளை நினைத்து மகிழ்கிறோம்!'' என்கிறாள் ஜவீதா பீகம்.

''அதிக தூரம் நீச்சலில் கலந்து கொண்டால், களைப்பினால் பாதிக்கப்படுவது உண்டா?''

''அதிக தூரம் நீச்சல் செய்வதற்கு **'Stamina'** தேவை. அதற்கு முறையான சாப்பாடு திட்டம் இருக்க வேண்டும். புரோட்டீன் சத்து அதிகம் உட்கொள்ள வேண்டும். மீன் போன்ற புஷ்டியான ஆகாரம் இருந்தால் **'Stamina'** நிறைய இருக்கும். களைப்பு ஏற்படாது!'' என்று வெற்றியாளர் ஜவீதா விவரிக்கிறார்.

ஜவீதா பீகத்தின் சாதனைகளை உற்று நோக்குகையில் பிரமிப்பு ஏற்படுகிறது.

1979—ஆம் வருஷம் பம்பாய் ஜூனியர் நீச்சல் போட்டியில் இரண்டு தங்கப் பதக்கமும் பெற்றிருக்கிறாள் ஜவீதா. 1981 கல்கத்தா தேசிய நீச்சல் போட்டியில் ஒரு தங்கப் பதக்கமும் வெள்ளிப் பதக்கமும் சூடியிருக்கிறார். குஜராத்தில் நடைபெற்ற தேசியப் போட்டியில் ஒரு தங்கம்; ஒரு வெள்ளி.

ஜவீதா பீகம் பேட்டி தொடர்ந்தது.

''நீங்கள் எந்த வயதில் நீச்சல் கலையைக் கற்றுக் கொண்டீர்கள்? படிப்புக்கும் நீச்சலுக்கும் போட்டி உண்டா?''

''நான் பத்தாவது வயதிலிருந்து நீச்சல் கலையைக் கற்றுக் கொண்டேன். எனக்கு நீச்சல் கலையின் ஆரம்பப் பாடங்களைக் கற்றுத் தந்தவர் வி. பி. ராமன். எனக்கு நீச்சல் நுணுக்கங்களைப் பயிற்று வித்தவர் கோச் ஜி. ராமசாமி. ரோஸரி மெட்ரிகுலேஷனில் படித்து, பின் ஆதர்ஸ வித்யாலயாவில் +2 பரீட்சை பாஸ் செய்துவிட்டேன்! மெடிக்கல் கல்லூரியில் சேர அப்ளிகேஷன் போட்டிருக்கிறேன். படிப்புக்காக ஜப்பானுக்குச் செல்லும் வாய்ப்பு நழுவியிருக்கிறது. ஆனால் என் **சகோதரி பௌஸியாவுக்கு அது கிடைத்திருப்பதில்** மகிழ்கிறேன்!'' என்கிறாள் ஜவீதா பெருந்தன்மையுடன்.

''நீச்சல் கலையில் தேர்ந்தவளாகப் பரிமளிக்க எத்தனை வருஷங்கள் ஆகும்?''

''நல்ல மனோதிடமும், கலை கற்பதில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடும், நல்ல பயிற்சியாளரும் இருந்தால் ஒரே வருஷத்தில் இந்தக் கலையில் பரிமளிக்கலாம். நான் ஒரு நாளைக்கு ஐந்து மணி நேரம் நீச்சல் பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறேன். நீச்சல் குளத்தில் பயிற்சி பெறுவதற்கு முன்னால் எடை தூக்கும் பயிற்சியிலும் கொஞ்சம் ஜிம்னாஸியத்திலும், ஓட்டத்திலும் ஈடுபட்டால் உடலை 'டிரிம்' ஆக வைத்துக் கொள்ள இயலும்!''

நீச்சலுக்கு இரு சகோதரிகளின் சாதனைகள் தமிழகத்துக்குப் பல பெருமைகளைச் சேர்க்கும் என்ற நம்பிக்கையோடு விடை பெறுகிறோம்.

– பி. எஸ். மணி.

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

கடைசி தேதி: 15.9.85.

பொருள்: பச்சடி

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



அம்மா கதை எழுதறா

அம்மாவோட கதை மங்கையர் மலர்லே பப்ளிஷ் ஆனாலும் ஆச்சு, வீட்டிலே ஒரே கலாட்டா. அப்பாக்கு ஏதோ தானே கதை எழுதிட்ட மாதிரி நினைப்பு. எல்லாருக்கும் போன் செஞ்சு நியூஸ் சொன்னார் முதல்ல. கழுத்திலே டமாரம் கட்டிக்கிட்டு 'டாம், டாம்' அடிக்காத குறைதான். வீட்டுக்கு வர வங்க எல்லாரையும் பிடிச்சு வச்சுக்கிட்டு, கதையைப் படிச்சாத்தான் ஆச்சுன்னு மிரட்டற மாதிரி சொன்னார். அப்புறம் கமென்ட்ஸ் வேற கேக்கறார். அவங்க தலையெழுத்தேன்னு பேஷ், பேஷ்ன்னு பொய் சொல்றாங்க.

அம்மா கதையை முதல்ல படிக்கறச்ச எனக்கும் ஒன்றுமே புரியல்லை. என்னமோ நாத்தனாருக்கு கூடப் பிறந்தவளோட மச்சினன் என்றெல்லாம் வருது. பாவம். இவாளெல்லாம் அவசரமாப் படிச்சா என்ன புரியும்? அப்பாவோட ஃப்ரண்டு ஒருத்தர் தைரியமா, "கதை புரியலே ஸார்!"ன்னு சொன்னார்.

அம்மா சமையல் ரூமிலிருந்து "ஆமா உங்கப்பா ஃப்ரெண்டுக்கு ஒரே ஒரு ஊரிலே ஒரு குருவி இருந்துதாம்!ன்னு ஆரம்பிக்கிற கதைதான் படிச்சுப் பழக்கம்" என்று முணு முணுக்கிறாள்.

அப்பாகிட்டே நான் சொன்னேன், "அம்மா கதை அப்படி ஒண்ணும் நல்லா இல்லே. புரியவுமில்லே. எப்படியோ புஸ்தகத்திலே வந்துடுத்து."

"ஆமாண்டி, கதை புரியாட்டா தான் அதுக்கு மவுசு எழுத்தாளர் ஆகிறதுக்கு வேணுங்கிற க்வாலிஃபிகேஷனே அது தான். அசட்டுப் பிசட்டுனு இருக்கணும். யாருக்கும் புரியக் கூடாது"ன்னு அப்பா சொல்றார்.

அப்பா என்னை அழைச்சுக்கிட்டு, எல்லா சொந்தக்காரா, ஃப்ரண்டு வீட்டுக்கும் போனார். அம்மா கதை வந்த பத்திரிகையின் பேட் சில பேருக்குக் கொடுத்தார். சில பேர் வீட்டுக்குத் தானே புஸ்தகத்தைக் கையில் எடுத்துக்கிட்டுப் போய், தன் எதிர்த்தாப் போலேயே படிக்க வச்சார். அப்படித்தான் அப்பா கீழ் வேலை செய்யற சாரதி மாமா கையிலே புக்கைத் திணிச்சு.

"மாமி கதையைப் படிப்பா"ன்னு சொல்ல,

அவர் வந்து "ஸார்"ன்னு ஏதோ சொல்ல ஆரம்பிக்க..

அவரைப் பேசவிடாமல் "வந்தும் இல்லே போயும் இல்லே, படிச்சுப் பாருப்பா"ன்னு உரக்கச் சொன்னார்.

கொஞ்ச நேரங்கழிச்சு மாமா கதை நல்லாருக்குன்னு சொல்லி புக்கைக் குடுத்துட்டார். அப்புறம் சாரதி மாமாவோட அக்கா வீட்டுக்குப் போனப்போ பேச்சு வாக்கிலே தெரிஞ்சுது. அவங்க ஃபேமிலிலே எல்லாருக்கும் தெலுங்குதான் தெரியுமாம். ஆந்திராவிலே பிறந்து வளர்ந்து படிச்சதனாலே தமிழ் பேச மட்டும்தான் தெரியுமாம். எழுதப் படிக்கத் தெரியாதாம். எப்படி? அப்பா மூஞ்சிலே என்னவோ வழிஞ்சுது.

அப்பா எங்கிட்ட சொல்றார், "நான் தாண்டி உங்கம்மாவோட பப்ளிக் ரிலேஷன் ஆபிஸர். இப்படிப் பண்ணினாத்தான் பப்ளிஸிடி ஆகும். தெரியுமா? இன்னும் கூட ஒரு யோசனை செஞ்சு வச்சிட்டிருக்கேன். கதை வந்த பத்திரிகையின் அட்ரஸ் எழுதி 5, 6 கார்டை தெரிஞ்சவா கிட்ட குடுத்து கதை பிரமாதம்ன்னு எழுதிப் போடச் சொன்னா என்ன? உங்கம்மா பேர் இன்னும் பப்ளிஸிடி ஆகாதோ?

அம்மாவோட சிநேகிதிகள் "உங்க கதை படிச்சேன் மாமி, நல்லாருக்கு"ன்னு விமர்சனம் செஞ்சாங்க. அம்மா அவங்களுக்கு டிக்கா காப்பி குடுத்தா. விமரிசனம் பண்ணாத சிநேகிதிகளைப் பத்தி அம்மா தானே சொல்லிண்டா. "நாமும் எத்தனை கதைகளை இது முடிவு நன்னால்லை, இது நீம் பழசு, இது அறுவைன்னு பழிக்கறோம். அது மாதிரி என் கதையும் அவளுக்குப் பிடிச்சிருக்காது."

பிகினர்ஸ் லக் என்பார்களே. அது மாதிரி இன்னும் இரண்டு மூன்று கதை பிரசுரமாச்சு. அம்மாவுக்கு சூடு பிடிச்சுடுச்சு. மள மளன்னு கதை எழுதிக் குவிச்சா. எல்லாப் பத்திரிகைகளுக்கும் அனுப்பிச்சா. ஆனா, பரிதாபம். சுவத்திலே அடிச்ச பந்து மாதிரி இரண்டு கதை அனுப்பிச்சா அது நாலு கதையா திரும்பி வர்றது.

"ஹலோ என்ன இன்னிக்கு ஏதாவது கதை கிதை வந்துதா?"

பிரகதாம்பாள்

"கதைகளையும் காணோம். புராணத்தையும் காணோம். கதை திரும்பித்தான் வந்திருக்கு."

இப்படி அப்பா, அம்மா ஃபோன் சம்பாஷணைகள்.

அப்பாக்கு அம்மாவோட கதைகள் பிரசுரமாச்சா, திரும்பி வந்துதா, அம்மாவோட ப்ளட்ப்ரஷர் ஹையா இருக்கா என்பது போன்ற எல்லா விஷயங்களும் அவர் பாணியில் மத்தவங்களை அறுக்க ஒரு ஆயுதம்.

வீட்டுக்கு வந்தாலோ அம்மாவை ரொம்ப சீண்டுவார். "போஸ்ட் ஆபிஸுக்கு உன்னாலே நிறைய வருமானமாமே. இந்தத் தடவை போஸ்ட் மேன் தீபாவளி, தசரா பக்ஷிஸ் ஜாஸ்தி குடுக்கணும்னு கேக்கப் போறான் பாரு."

"பழைய பேப்பர் வாங்கற முருகேசன், பாக்கற போதெல்லாம் கேக்கறான், சாமி எப்போ பழைய பேப்பர் வாங்க வரட்டும்னு."

அப்புறம் அம்மாவுக்கு கதை எழுதறதுக்கு ஐடியாக்களை வாரி வாரி வழங்குவார். "இந்தத் தீமை வச்சு ஒரு கதை எழுதினா நல்லாயிருக்காது."

ஊரிலிருந்து அப்பா கதைகளை புகழ்ந்து எழுதின சொந்தக்காரங்க இப்போ என் கதையே வரதில்லேன்னு எழுத ஆரம்பிச்சுட்டாங்க.

"இந்த வாரம் இந்த புஸ்தகத்திலே வந்திருக்கிற கதையைப் படிச்சீங்களா? ஒரே அறுவை. இதையெல்லாம் போடறாங்க. என் கதையைப் போட்டா என்ன?" என்று அம்மா அலுத்துக்கறாள். இந்த மாதிரி ஒவ்வொரு ஃபீல்டிலே இருக்கறவங்களும் சாதாரணமா சொல்லிக்கற குறைதான் இது.

எங்க மன்னி ரேடியோ கச்சேரிக்கு ஆடிஷனுக்குப் போய் செலக்ட் ஆகாமல் இருக்கறச்சே, "இன்னிக்கு ரேடியோவிலே பாடுறா பாரு. சகிக்கலே. 'ஸ' சுருதியை விட்டு விலகி விலகி சேராமல் நிக்கறது. இவங்களுக்கெல்லாம் சான்ஸ் தரா. எல்லாத்துக்கும் அதிர்ஷ்டம் வேணும். ம்ஹும்" என்று பெருமூச்சு விடுவான்.

இந்த மாதிரி சூழ்நிலையிலே எங்க கஸின் அண்ணா மெல்போர்னிலிருந்து லெட்டர் போட்டிருக்கார். அம்மாவுக்கு. கதை வர



லேன்னு கவலைப்படாதேன்னு ஆறுதல் சொல்லி எழுதியிருக்கா. அண்ணாவோட லெட்டரே கதை மாதிரி சுவாரஸ்யமா இருக்கும். இந்தக் கதைக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயங்கள் லெட்டரிலே இருந்தாலும், பிரத்தியார் லெட்டரை படிக்க யாருக்குத்தான் ஆசை இருக்காதுன்னு அதை இதிலே எழுதறேன். நடுவிலே ப்ராக்கட்ல வர்ற கமெண்ட்ஸ், குறிப்புகள் என்னோடது.

'அநேக நமஸ்காரம். ஆசீர்வாதம் (இது எனக்கு) ரொம்ப நாளாச்சு. கடிதாசு எழுதி. பெயரளவில் இங்கு (மெல்போர்னில்) சம்மர். ஆனால் இன்னமும் குளிர் விட்ட குறை தொட்டகுறை. இப்போது அங்கத்திய மார்கழி ஞாபகம். தலைக் குல்லாய் ஜால்ராக் கட்டை, ஜானகி காந்த ஸ்மரணம் இத்யாதி. சுதசுதப்பான பொங்கலில் முடியும் ஞாபகங்கள். கிறிஸ்துமஸ் கோலாகலங்கள். ஷாப்பிங் ஸ்ப்ரீ. தீபாவளி படும்பாடு. ''அடியே எனக்கு இந்த வருஷம் பட்டுப் புடவையாவே எடுத்துடுவம்.'' பக்ஷணம் என்ன பண்ணலாம்... நம்மூர் கவலைகள் இவர்களுடைய கவுனிலும், கேக்கிலும் தொக்கி நிற்கும். தீபாவளிக்கு தீபாவளி கடன் வாங்கும் நம் ஸொஸைட்டி. இங்கோ வருஷம் பூராவும் கடனில் ஓடும் க்ரெடிட் ஸொஸைட்டி.

ஸிட்னியில் நடத்திய ஸாண்ட்விச் ஜீவனம் இப்போது இல்லை. அதற்காக உன் மன்னிக்கு தேங்க்ஸ். (புரிகிறதா? பிரம்மச்சாரி சம்சாரியாயிருக்கார்.) கிடைப்பவை: எல்லா பருப்பு வகைகள். இங்கிலீஷ் காய்கறிகள். (பேசிப் பார்த்திருக்கேளா?) கத்தாரிக்கா, சௌசௌ, முந்திரி, பாதாம், திராட்சை. கிடைக்காதவை; முருங்கைக்காய் (இடம் சுட்டி விளக்கு. முந்தானை முடிச்சு) கொத்தவரைக்காய் முக்கியமாக மிதி பாகல், கண்டைக்காய் (அண்ணாவுக்கு இது ரெண்டும் உசுரு) யாருக்கோ கத்தரிக்காய் பிடிக்குமென்று சொன்னதற்கு வாரம் பூரா கத்தரிக்காய் சமைச்சுப் போட்டாளாமே மகராஜி அது மாதிரி இப்போதெல்லாம் உன் மன்னிக்குக் கேக்கைப் பார்த்தாலே அலர்ஜி. பக்கத்து பலசரக்குக் கடைக்காரன். 'ஜாபான் வேணுங்களா?' என்று குசலம் விசாரித்து சாமான் சப்ளை செய்கிறான். குக்கிங் கேஸ் கனெக்ஷன் அடிதடி இல்லாமல் கிடைக்கிறது.

மூணு முழம் மல்லிகை, ஜரிகைப் பட்டுப் புடவை கட்டிக்கிட்டு கோயில் போகிறது, கர்னாடிக் ம்யூஸிக் இத்யாதிகளின் ஆப்ஸென்ஸ் மன்னியை சில சமயம் படுத்துகிறது. பம்பாய் டிரெயினில் முதுகுத் தண்டின் பின்னால் இருப்பவனின் மூச்சு, நெரிசல் இவற்றின் ஆப்ஸென்ஸ் நானும் அடிக்கடி உணர்கிறேன்.

ஊரிலிருந்து லெட்டர் வந்தால் ரெண்டு பேரும் மாக்கு மாக்கென்று பாராயணம் பண்ணுவோம். ஊரைப் பற்றிய விமரிசனங்கள் தொடரும். அத்தைப் பாட்டி சொன்ன அப்பண்ணா, குப்பண்ணா அத்தரிபாச்சா கதைகள் முதல் மன்னியின் கணியூர் வம்பு

சமையல் செய்யும்போது கிழங்குகளைச் சீக்கிரமாக வேக வைக்க அதனை அரிசி கழுவிய தண்ணீரில் வேக வைக்கலாம்.

மிக்ஸியில் தயிரைக் கடையும்போது மிக்ஸி சிறிது நேரம் ஓடிய பின் நிறுத்தி விடவேண்டும். பத்துநிமிடங்கள் கழித்து மிக்ஸியை மீண்டும் ஓடவிட்டால் வெண்ணெய் நன்றாகத் திரண்டு வரும்.

— லட்சுமி சிவம்.

கள் எல்லாமே அதில் நீக்கமற நிறைந்திருக்கும்.''

லீவு நாட்களில் நம் வீட்டுக்கு சாப்பிட வரும் கெஸ்ட், ரஸம் ஃபன்டாஸ்டிக். பிஸிபேளாபாத் ஸூபர்ப். நாங்களும் மற்றவர்கள் வீட்டுக்குப் போய் குஜராத்தி ஊந்தியோ க்ரேட் என்று எங்கள் பங்குக்கு பொய் சொல்லி விட்டு வருவோம்.

வேலையில் நடக்கும் சின்ன உரசல்கள், பாலிடிக்ஸ், அரசல், புரசல் எல்லாமே அப்புறம் நினைத்துப் பார்த்தால் சுவாரஸ்யம். அவ்வப்போது கிடைக்கும் சந்தோஷங்கள். பலான ஃப்ரண்டு வீட்டில் 'மயூரி' படம் மாட்னி ஷோ. நம்மைக் கூப்பிட்டிருக்கா. ஊரில் அப்பா உடம்பு சரியில்லை. இப்படி லைஃப் போயிக்கிட்டிருக்கு.

சித்தி, உங்க கதை வரலையேன்னு வருத்தப்படாதீங்கோ. எவ்வளவு கதை திரும்பி வரதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பெரிய எழுத்தாளர்னு நினைச்சுக்கணும். ''ஆயிரம் கதை திரும்பி வரப் பெற்ற எழுத்தாளர் அரை எழுத்தாளர். ''கதை திரும்பி வராத எழுத்தாளர் காசினியில் உண்டோ?'' இதெல்லாம் புது மொழிகள். கதை எழுதி அனுப்பிச்சுக்கிட்டே இருங்க. மனசைத் தளர விடாதீங்க.

- இப்படிக்கு ரகு.

நிஜம்மா இந்தக் கடைசி பாராவை மட்டும் எழுதியிருந்தாப் போதும். என்னமோ எல்லாத்தையும் எழுதணும்னு தோணித்து. எழுதிட்டேன்.

அம்மா இந்த லெட்டரைப் படிச்சுட்டு சமாதானமாயிட்டா. ''ஆமாம், குடுத்தா வச்சிருக்கோம். கதை பிரசுரமானா சந்தோஷப் பட்டுக்கறது. வராட்டா ஏன் கவலைப்படணும்?''ன்னு மறுபடி எழுத ஆரம்பிச்சுட்டா.

இன்னிக்கு, ரொம்ப நாளைக்கப்புறம் அம்மா கதை ஒண்ணு பத்திரிகைல வந்திருக்கு. இதோ எங்க அப்பா வீட்டுக்கு வந்திருக்கற ஒரு கெஸ்டை உக்காத்தி வச்சுக்கிட்டு, அம்மா கதையைப் படிச்சாத்தான் ஐயா சாப்பாடு என்கிற மாதிரி அவரை பயமுறுத்திக்கிட்டு இருக்கார். வசமாக மாட்டிண்டு தவிக்கறார் பாவம். அதைப் பார்த்து ரசிக்கணும், போறேன். டாடா, பை, பை.



கொலையும் செய்வாள் பெண்

குற்றவாளிகளாக யாரும் பிறப்பதில்லை. சூழ்நிலை சந்தர்ப்பம் இவைகள்தான் ஒரு மனிதனைக் குற்றவாளியாக்குகிறது. இப்படிக் குற்றவாளிகளாக உருவானவர்கள்—குறிப்பாகப் பெண்கள் திருந்த வழியுண்டா? அவர்களை சமுதாயம் எந்தக் கண்ணோட்டத்தோடு பார்க்கிறது? என்னென்ன குற்றங்களை எப்படிச் செய்கிறார்கள் பெண்கள்? போன்ற பல கேள்விகளுக்குசென்னை மண்டலநன்னடத்தை அதிகாரி திருமதி செம்பகம் பதில் அளித்தார்கள்.

பெண்கள் ஏந்த மாதிரியான குற்றங்களைச் செய்கிறார்கள்.

கொலைக் குற்றம், தற்கொலை, விபசாரம், கள்ளச்சாராயம் காய்ச்சுவதில் உடந்தை, பிக்பாக்கெட் போன்ற குற்றங்களைப் பெண்கள் செய்கின்றனர்.

இந்த குற்றங்களை எல்லாம் செய்வதற்கு காரணங்கள் என்னென்ன என்று சொல்ல முடியுமா?

சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால் சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும்தான் ஒரு பெண்ணை குற்றவாளியாக்குகிறது. இந்த சந்தர்ப்பமும் சூழ்நிலையும் எப்படி அமைகின்றனவோ அதற்கு ஏற்றாற் போல் குற்றமும் அமைகிறது.

இந்தக்காரணங்களைவிளக்கமாகச்சொல்லுங்களேன்...?

என்னைப் பொறுத்தவரையில் நான் குற்றவாளிகளோடு பழகியதிலிருந்து சொல்கிறேன். சுமார் 10-க்கும் மேற்பட்ட காரணங்கள் இருக்கின்றன. 1. ஒரு பெண் சின்னக் குழந்தை முதலே சரியாகப் பெற்றோர்களால் கவனிக்கப்படாமல் இருந்தால் பிற்காலத்தில் அவள் கிரிமினலாக மாற வாய்ப்பு இருக்கிறது. 2. குழந்தைகள் முன்னிலையிலே அப்பா அம்மா சண்டை போட்டுக் கொள்வது அவர்களின் மனநிலையை அவசியம் பாதிக்கத்தான் செய்கிறது. 3. ஒரு குடிகார அப்பா தவறுகளுக்கு முன் உதாரணமாக இருப்பவர் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. 4. அப்பா அம்மாவை டாமினேட் செய்வதோ அல்லது அம்மா அப்பாவை டாமினேட் செய்வதோ — இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் யுவதி அல்லது குழந்தைகள் பாதிக்கப்படலாம். 5. அம்மாவோ அல்லது அப்பாவோ கோபம் கொண்டு தனியாக வாழ்வது. 6. பணம் கிடைக்காமல் திண்டாடுவது. அதாவது ஏழ்மை நிலை. 7. வரதட்சிணை கொடுமை. 8. படிப்பு வராதது கூட ஒரு காரணம்தான். இதனால் மனம் வேறு இடத்தில் திரும்ப வாய்ப்பு இருக்கிறது. 9. நாம் வாழும் பகுதியில் நிறைய குற்றவாளிகள் இருந்தால் நமக்கு ஒரு தைரியம் ஏற்படும். கூடா நட்பு நம்மை கிரிமினல் ஆக்கலாம். 10. பருவக் கோளாறு. 14 வயதி

லிருந்து 22 வயது வரை கெட்டுப் போக நிறைய வாய்ப்புக்கள் இருக்கின்றன.

பெண்களால் கொலை செய்ய முடியுமா? பொதுவாக பெண்கள் மென்மையானவர்கள் என்று சொல்கிறார்களே, அதாவது பெண்களை 'வீக்கர் செக்ஸ்' என்கிறார்களே. அதனால் கேட்கிறேன்?

பெண்களால் கொலை செய்ய முடியும். ஒரு பெண் கோபத்தால், ஆத்திரத்தால் பத்திரகாளியாக மாறும்போது அவளால் கனகச்சிதமாகவே ஒரு கொலையைச் செய்ய முடியும். பெண்களால் செய்யப்படும் கொலைகள் கூர்மையான ஆயுதத்தால் செய்யப்படுகின்றன.

ஒரு பெண் ஏன் கொலை செய்கிறாள்?

இது ஒரு சுவையான அதே சமயம் பயங்கரமான கேள்வி. அநேகமாக பெண்களால் செய்யப்படும் கொலைகளுக்குக் காரணமாக இருப்பவை தனது கணவனின் கள்ளத் தொடர்பு. அல்லது தனது கற்பு நெறியில் கணவன் சந்தேகம் கொண்டால் பெண் பொங்கி எழுவாள். பொதுவாக ஒரு பெண் எதையுமே பொறுத்துக்கொள்வாள். ஆனால் அவளை நடத்தை கெட்டவள் என்று யாராவது சொன்னால் உடனே அவளுக்குக் கோபம் வந்து, தான் என்ன செய்கிறோம் என்பதை அறியாமலே கூடக் கொலை செய்துவிடுவாள்.

இவை மட்டும்தான் பெண் கொலையாளியாகக் காரணமா?

இல்லை. ஹிம்சை, மெண்டல் டார்சர் போன்றவைகள் கூட கொலைக்குக் காரணம் ஆகிறது. நடந்த சம்பவம் ஒன்றைச் சொல்கிறேன். ஒரு பதினைந்து வயது பெண். இவளுக்கு ஒரு குடிகார அப்பா, அடக்கமான அம்மா. தினசரி அப்பா குடித்துவிட்டு வந்து அம்மாவைத் துன்புறுத்துவார். இல்லை குடிப்பதற்

> **ஒருபெண் எதையுமே பொறுத்துக் கொள்வாள். ஆனால் அவளை நடத்தை கெட்டவள் என்று யாராவது சொன்னால் அவளுக்குக் கோபம் வந்து, தான் என்ன செய்கிறோம் என்பதை அறியாமலே கூடக் கொலை செய்துவிடுவாள்..**

காகப் பணம் கேட்டு துன்புறுத்துவார். இது ஒரு நாள் இரண்டு நாள் நடக்கும் நிகழ்ச்சியல்ல. நித்தம் நித்தம் இதே பல்லவிதான். அந்தப் பதினைந்து வயது மகள் இதைச் சகிப்பவளாக இல்லை. அம்மாவுக்கு எந்த சுகமும் இல்லை என்பதை உணருகிறாள். அம்மாவின் ஹிம்சைகள் அவளின் மனதைக் கல்லாக்குகிறது! ஒருநாள் அப்பா குடித்துவிட்டு கலாட்டா செய்யும் போது அவரைக் கூர்மையான ஆயுதத்தினால் குத்தி விடுகிறாள்.

ஏதோ சினிமாவில் வரும் காட்சி போன்று இருக்கின்றதே! இதைப் போன்ற குற்றத்திற்கெல்லாம் சினிமா, டீ.வி. போன்றவற்றைக் காரணமாகச் சொல்ல முடியுமா?

காரணமாகவும் சொல்ல முடியும். அதே சமயம் திரைப்படம், டீ.வி. இவைகளால் திருந்தவும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆக்ரோஷமான காட்சிகள், வன்முறைக் காட்சிகள் மனிதர்களின் மனத்தைப் பாதிக்கத்தான் செய்கின்றன. சில கொலைக் குற்றவாளிகள் கூட நான் படம் பார்த்துக் கொலை செய்தேன் என்று சொல்கின்றனர். இப்படிச் செய்கிறவர் குறைவுதான். ஆனால் நிறைய பேர் திரைப்படங்களில் திருந்தியும் இருக்கின்றனர். அவைகள் நல்ல திரைப்படங்கள். கணவன், மனைவி பிரிந்து வாழ்வது தப்பு என்றும், குடி, காமம், போன்றவை பாவம் என்றும் எடுத்துச் சொல்லும் படங்களும் இருக்கத்தானே செய்கின்றன! மகாத்மா காந்தி கூட அரிச்சந்திரா நாடகத்தைப் பார்த்து விட்டுத்தானே மனம் திருந்தினார்?

புகைப்படம்: யோகா



கொலைக் குற்றத்தைப் பற்றிச் சொன்னீர்கள். பெண்கள் ஏன் தற்கொலைக்கு முயல்கிறார்கள்?

முக்கியமாக சொல்லப் போனால் இதற்குக் காரணங்கள் காதல் தோல்வி, பரீட்சையில் தோல்வி, வரதட்சிணைக் கொடுமை, தனிமை இவைகள்தான். தற்கொலை செய்து கொள்ளப் போகிறேன்.. தற்கொலை செய்து கொள்ளப் போகிறேன் என்று சொல்பவர்கள் ஆபத்தானவர்கள். மனத்தில் அப்படியொரு எண்ணம் ஏற்பட்டு விட்டால் உடனே அவர்களை நன்கு கவனித்துக் கண்காணிக்கவும் வேண்டும்.

தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சித்த பெண் யாரையாவது திருத்தியிருக்கிறீர்களா?

தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சிக்கும் பெண்ணைத் திருத்துவதற்குத் தேவை பொறுமை. அவளுக்குத் தேவையான தைரியத்தையும் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். அறிவுரைகளைக் கூற வேண்டும். உலகத்தில் எல்லாம் சகஜம்தான் என்பதை அவள் உணர வேண்டும்.

ஒருமுறை என்னிடம் தற்கொலைக்கு முயற்சித்தவள் வந்தாள். அவளுடைய பிரச்னை என்னவென்றால், அவள் கல்யாணம் ஆவதற்கு முன்னாலே கர்ப்பமாக இருந்ததுதான். நான் கேட்டேன், நீ யாருடனாவது பழகினாயா? யாரையாவது காதலிக்கிறாயா? என்று. அவள் சொன்னாள் காதலிப்பது உண்மைதான். ஆனால் யாருடனும் நான் தாராளமாகப் பழகவில்லை என்றாள். பின் ஏன் தற்கொலை முயற்சி என்று கேட்டேன். நான் கர்ப்பமாக இருக்கிறேனோ என்று பயப்படுகிறேன் என்றாள், அவள். எனக்கும் முதலில் குழப்பமாகத்தான் இருந்தது. பிறகு அவளை டாக்டரிடம் காண்பித்ததில் அவள் கர்ப்பவதி இல்லை. சில உடல் கோளாறுகளால் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போனது தெரிய வந்தது. இதை அவளிடம் சொல்லித் திருத்தினேன்.

வரதட்சிணைக் கொடுமைகளால் எரிந்து போகிறவர்களைப் பற்றித்தான் பேப்பர்களில் படிக்கிறோமே! இவர்களுக்குஎல்லாம் சொல்கிறேன் வரதட்சிணை கேட்பது சட்டப்படி குற்றம். எனவே இந்தக் கொடுமைக்கு ஆளாகிறவர்கள் தாராளமாகச் சட்டத் துறையை அணுகலாம். எங்கே கணவர் பிரித்து வைத்துவிடுவாரோ என்று பயப்பட வேண்டாம். இதுபோன்ற பிரச்னைகள் ஏற்பட்டால் என்னைப் போன்ற நன்னடத்தை அதிகாரிகளிடம் தெரிவித்தால் சம்பந்தப்பட்ட எல்லோரையும் கலந்து பேசி அவர்களை நல்வழிப்படுத்த வேண்டியது எங்களுடைய பொறுப்பு. கவலைகள் குறைந்தால் எப்படியும் இந்த உலகில் வாழ முடியும் என்று நினைத்தால் தற்கொலைக்கு அவசியமே இருக்காது!



செம்பகம்

கற்பு என்பது ஒரு பெண்ணுக்கு முக்கியமான ஒன்று. அப்படியிருக்க ஏன் பெண்கள் விபச்சாரிகளாகிறார்கள்?

இதற்கு ஒரே காரணம் ஏழ்மைதான். ஆனால் சமீபகாலமாகப் பெரிய நகரங்களில் இந்தக் குற்றத்தை மாணவிகளும் செய்கின்றனர். பருவக் கோளாறு மட்டும் இதற்குக் காரணமல்ல. வசதியாக வாழ வேண்டும் என்று நினைக்கின்றனர். சிலர் ஆடம்பரமாக செல்வந்தர் வீட்டுப் பெண் மாதிரி நானும் புடவைகள், பேண்ட் அணிய வேண்டும், மேக்கப் போட வேண்டும் போன்ற அற்பத்தனமான ஆசைகளுக்கும், சபலங்களுக்கும் உட்பட்டு இந்தத் தவறுகளைச் செய்கின்றனர்.

சினிமா மோகத்தால் நகரங்களுக்கு வரும் பெண்கள் தரகர்களால் தவறான வழிக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுவதும் உண்டு. இந்த மாதிரியான தவறுகளுக்குக் காரணம் பெற்றோர்களின் கவனம் இன்மைதான். ஒரு வயசுப் பெண் என்ன செய்கிறாள்? அவளுடைய சிநேகிதிகள் யார்? சிநேகிதர்கள் யார்? கல்லூரி தவிர வேறு எங்கு அவள் போகிறாள்? என்பதை எல்லாம் பெற்றோர்கள் அவசியம் தெரிந்து வைத்து இருக்க வேண்டும்.

இந்த இடத்தில் ஒரு விஷயத்தைத் தெளிவுபடுத்த விரும்புகிறேன். ஒரு பெண்ணை ரொம்பவும் செல்லம் கொடுத்து இடம் கொடுத்து வளர்க்கவும் கூடாது. அதே சமயம் அளவுக்கு மீறி கண்டிக்கவும் கூடாது.

கள்ளச்சாராயம்காய்ச்சுவதில் பெண்கள் எப்படி உடந்தையாக இருக்கிறார்கள்?

இதைச் செய்கிறவர்கள் வாழ்க்கையில் அடிமட்டத்தில் இருக்கிறவர்கள். பணம் வருகிறதே என்று செய்கிறார்கள். இவர்களுக்குக் குடியின் கெடுதியைச் சொல்லித்தான் திருத்த வேண்டும்.

பிக்பாக்கெட் பற்றி...?

இந்தக் குற்றத்தில் ஒரு பெண்ணுக்குப் பின்னால் இன்னொரு பெண் இருப்பாள். நாம் பஸ்ஸிலோ, அல்லது வெளி இடங்களிலோ கவனக் குறைவாக இருக்கும்போதுதான் பிக்பாக்கெட் நடைபெறுகிறது. நாம் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால், இப்படிப்பட்ட குற்றவாளிகள் உருவாகாமல் போகலாம். இது போன்ற திருட்டுக்கும் ஏழ்மைதான் அடிப்படை. இப்படிப்பட்டவர்களை அழைத்து 'ஏம்மா உனக்குத்தான் இறைவன் இரண்டு கை,கால்களைக் கொடுத்து இருக்கிறானே ஏதாவது தொழில் செய்யக் கூடாதா?

காட்பரிஸ்

போர்ன்விடா



சுறு சுறுப்பு பானம்!

போர்ன்விடா—கோகோ, மால்ட், பால் மற்றும் சாக்கரையின் ஊட்ட நலன்களைக் கொண்ட ஒரு உன்னத உணவு பானம் ஆகும். 100 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக அனுபவம் உடைய காட்பரி நிபுணர்களால் தயாரிக்கப்படுவது போர்ன்விடா. ஒவ்வொரு கப் பாலுடனும் இரண்டு ஸ்பூன் போர்ன்விடா சேர்த்து, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு நலமான சுவையான பானம் அளியுங்கள். வளரும் குழந்தைகளுக்கு விசேஷமாக நன்மை அளிப்பது போர்ன்விடா. அவர்களுக்கு தேவைப்படும் விசேஷ ஊட்டச் சத்தும் ருசியையும் பெற்றிட தினமும் இருவேளை அவர்களுக்கு போர்ன்விடா தாருங்கள்.

கவனத்துடன் வளர்த்திடும் ஒரு அன்னை கூறுகிறாள் "என் குழந்தைகளுக்கு போர்ன்விடா தருவதினால், வளரும் வயதில் அவர்களுக்குத் தேவையான விசேஷ ஊட்டம் கிடைக்கிறது. ஆகவே நல்ல வளர்ச்சி. போர்ன்விடா பயிற்சி."



போர்ன்விடாவின் இனிமைக் காலம். போர்ன்விடா
அளித்தவரை பாசமனங்கள் நேசத்தோடு நினைத்து மகிழும் ஒருநாள்.



மிகப் புதியதான காஸ்கட்
ரிலீஸ் ஸிஸ்டம்
MAJESTIC
இந்தியாவின்
100% பாதுகாப்பான
பிரஷர் குக்கரை
உருவாக்குகிறது
உங்கள் நேரம், பணம், எரிபொருள் மூன்றும் தொடர்ந்து மிச்சப்படுகின்றன.
உணவின் மணமும், ருசியும் மாறாமலும் வைட்டமின்கள் சக்தி குறையாமலும் பாது காக்கப்படுகிறது.
3 லிட்டர் முதல் 12.5 லிட்டர் வரை உள்ள மெஜெஸ்டிக் குக்கர்களும், அவை சம்பந்தப்பட்ட இதர பாத்திரங்களும் அலுமினியம் மற்றும் எவர் சில்வரில் கிடைக்கின்றன.
MAJESTIC
PRESSURE COOKER
G.R. System
எங்கள் மற்றைய பிரபலமான
விசில் செய்யும் சமையலறைத் துணைகள்.
IS:1660
19000
ரைஸ் குக்கர்,
மில்க் பாயிலர்
இட்லி குக்கர்
பிரஷர் பான்
DISTRIBUTORS FOR TAMILNADU
Naik BROTHERS
56, Purushwalkam High Road, 1st floor, MADRAS – 7 Phone : 662965 661034

என்று சொல்லித்தான் திருத்த வேண்டும். இவர்கள் மனம் திருந்திய பிறகு இப்படிப் பட்டவர்களுக்குச் சுய வேலை வாய்ப்பை உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

குற்றம் செய்யும் முன்பும், குற்றம் செய்த பின்பும் குற்றவாளிகள் எப்படி இருக்கின்றனர்?

குற்றம் செய்யும் முன் எல்லா குற்றவாளிகளிடமும் ஒரு பதற்றம் இருக்கத்தான் செய்யும். குற்றம் செய்யும் முன் நாலாபக்கமும் கண் பார்வையைச் செலுத்துவார்கள். சமயம் பார்த்துத்தான் எதையுமே செய்வார்கள். கோபம் ஆக்ரோஷம் சமயங்களில்தான் எதைச் செய்கிறோம் என்று தெரியாமலே செய்வார்கள். குற்றம் செய்த பின்பு பொதுவாக எந்தக் குற்றவாளியும் தன் குற்றத்தை ஒப்புக் கொள்ள மாட்டான். அவனை அதட்டி சில சமயங்களில் முட்டுக்குக் கீழ் அடித்துத்தான் உண்மையை வரவழைக்கச் செய்வார்கள். ஆனால் பெண்களை உருட்டல் மிரட்டல் போன்ற வகைகளாலேயே வழிக்குக் கொண்டு வர முடியும்.

குற்றங்கள் வியாதிகளால் கூட நிகழும் என்கிறீர்களே, உண்மையா?

இதற்கு என்னிடத்தில் உதாரணம் கூட உண்டு, ஒரு கல்லூரி மாணவிக்கு ராத்திரியில் தூக்கத்தில் நடக்கும் வியாதி உண்டு. அப்படி அவள் ராத்திரியில் தூக்கத்தில் நடக்கும் போது அடுத்தவர்களின் அறைக்குச் சென்று வாட்சுகளை மட்டும் திருடிவருவாள். ஒருநாள் அவளுடைய அறையைச் சோதனை போடும் போது நிறைய வாட்சுகள் தலையணைக்கு அடியில் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்தக் குற்றம் அவள் தெரிந்து செய்ததில்லை. இப்படிப்பட்டவர்களை சைக்கோ முறையில்தான் திருத்தவேண்டும்.

குற்றவாளிகளுக்கு சுய வேலை வாய்ப்புகள் என்று சொன்னீர்களே, இது சாத்தியமா?

ஒரு குற்றவாளி எங்களுடைய பார்வையில் குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு வைக்கப்படுகிறார்கள். அவர்களை நாங்கள் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது சந்திப்போம். அவர்களுக்கு அறிவுரைகள் சொல்வோம். அவனுடைய குடும்பச் சூழல், பெற்றோர்களின் வருமானம், நிலைமை இவற்றையெல்லாம் கண்டு கொள்வோம். அவன் செய்த தவறை எண்ணி வருந்த ஆரம்பித்து விட்டான், அவன் திருந்தி விட்டான் என்று தெரிந்ததும் அவனைப் பற்றிய விவரங்களை நீதிபதிகளிடம் தெரிவிப்போம். அவனுக்குப் புனர் வாழ்விற்காக டெய்லரிங்கோ, பிரிண்டிங் முறைக்கோ, அல்லது ஆடு, மாடு வளர்க்கக் கூடவோ நாங்கள் வழி செய்து அதற்கு உரிய கடன்களை சம்பந்தப்பட்ட வங்கிகளிடமிருந்தோ இல்லை சில சமூக அமைப்புக்கள் மூலமோ செய்து கொடுப்போம்.

குற்றவாளிகளை சமுதாயத்தில் மக்கள் எப்படிப் பார்க்கிறார்கள்?

ஒரு மாதிரியாக பார்க்கத்தான் செய்வார்கள். ஆனால் குற்றவாளிகள் மனம் தளரக் கூடாது. ஒரு பெண் அல்லது ஆண் தன் தப்பை உணர்ந்த பிறகு அவர்களை சந்தேகிக்கக் கூடாது. இது கிராமப்புற மக்களால் ஜீரணிக்க முடியாத விஷயம்தான். ஆனால் நகர்ப்புறங்களில் இன்று நல்ல எண்ணம் பலரிடம் ஏற்பட்டு இருக்கிறது. ஒரு பெண் விபசாரத்திலிருந்து மீட்கப்பட்டாள். அவளை நாங்கள் ஒரு வாலிபனுக்குக் கல்யாணம் கட்டி வைத்தோம். எங்களிடம் பெண் கேட்டு வரும் மனுக்களை பரிசீலித்து உரியவர் நல்லவர்தானா, சமுதாயத்தில் பெண்ணை நல்ல முறையில் காப்பாற்றுவானா என்று எல்லாம் ஆய்ந்த பிறகுதான் கல்யாணம் பற்றி முடிவு எடுப்போம். அதேபோன்றுதான் தன் தவறை உணர்ந்த அந்தப் பெண் திருந்திய போது அவளுக்குக் கல்யாணம் செய்து வைத்தோம். இப்போது அந்தத் தம்பதிகள் சௌகரியமாக இருக்கிறார்கள், பிரச்னைகள் எதுவும் இல்லாமல்! நல்ல மனம் படைத்தவர்கள் நிறைய பேர் இந்தச் சமுதாயத்தில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள்.

பெண் குற்றவாளிகள் எத்தனை சதவிகிதம் என்று சொல்ல முடியுமா?

100 ஆண் குற்றவாளிகள் என்றால் அதோடு ஒப்பிடும் போது 13 முதல் 20 வரைதான் இருப்பார்கள்.

உங்களுடைய பணி?

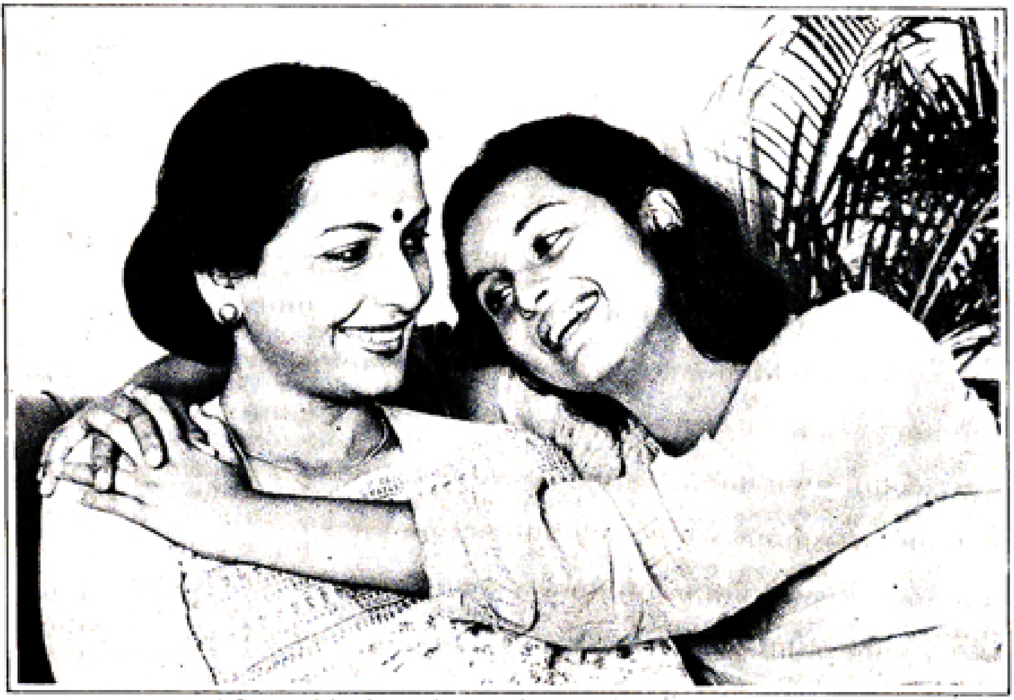
வழக்கு நீதிமன்றத்திற்கு வந்தால், கோர்ட்டார் இஷ்டப்பட்டால் நாங்கள் குற்றவாளிகளைப் பற்றிய அறிக்கையைச் சமர்ப்பிப்போம். குற்றவாளிகளின் படிப்பு, வேலை, குற்றத்தின் தன்மை ஆகியவைகளை நாங்கள் அறிக்கைகளாக நீதிபதிகளிடம் தெரிவித்த பின்னர் அவர்களைக் கண்காணிப்பில் எங்கள் வசம் ஒப்படைக்கின்றனர். அவர்களைக் கண்காணித்து புத்திமதி சொல்லித் திருத்தி சமூகத்தில் ஓர் அந்தஸ்து உடையவர்களாக அவர்களை மாற்றிக் காண்பிக்கிறோம்.

குற்றவாளிகள் மனம் திருந்துவார்களா?

மனம் திருந்துவார்கள். யாரும் இந்த உலகத்தில் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவர்கள் இல்லை. நம்முடைய கவனம், நடத்தும் விதம், அறிவுரை, சேகரிக்கும் செய்திகள் இவைகளின் அடிப்படையில் ஒரு குற்றவாளியைச் சரியாகவே திருத்த முடியும். என்றால் முடிந்து கொண்டு இருக்கிறது... சமூகத்திற்குப் பயன் படக்கூடிய பணி ஒன்றைச் செய்ய வேண்டும் என்ற நோக்கோடு இதை நான் மேற்கொண்டு வருகிறேன். என்னைப் பொறுத்த வரையில் எல்லா ஜீவன்களுமே அன்பு செலுத்தப்பட வேண்டியவர்கள்தான்.

பேட்டி:

கீழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்



பருவத்தின் எல்லையில் என் பாசத்துக்குரிய மகள். சங்கடமான இந்தக் காலகட்டத்தில் அந்த இளம் உள்ளம் படும் வேதனை, தாயாகிய எனக்குத் தான் புரியும்.

“என் மகளுக்கு கேர்ஃப்ரீ வாங்கித் தர நான் முடிவு செய்தது ஏனென்றால்”...

ஒரு சிறுமியின் வாழ்க்கையில் அவள் வயதுக்கு வரும் காலகட்டம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். பயமும், வெட்கமும், தவிப்பும் நிறைந்து, உடலளவில் மட்டு மின்றி மனத்தளவிலும் அவள் பாதிக்கப் படும் நேரமும் அதுதான்.

நான் ஒரு தாய். இந்தக் கால கட்டத்தை அனுபவித்தவள். அதன் சிரமங்களை நன்கு உணர்ந்தவள். குறிப்–பிட்ட அந்த ஐந்து நாட்களும் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் ஏற்படும் சங்கடமும் தொல்லையும் எனக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

இத்தனை வருடங்களாக, சானிடரி பாது காப்புக்குத் தேவையானதை நான் வீட்டிலேயேதான் தயாரித்துக் கொள்வேன். அது மிகவும் தர்மசங்கட–மான வேலைதான்!

மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்–காக நன்றாகத் துவைத்து, காயப்போட்டு.. போதும் போதும் என்றாகி விடும். அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் கூட நமது 5 நாள் பிரச்னை விளம்பரப்படுத்தப்பட்டு விடும். இத்தனை அவஸ்தைப் பட்டாலும்.

நமக்குத் தேவையான சானிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்குமா என்பதும் நிச்சயமில்லை. அது மட்டுமல்ல; எப்போது எந்த அசம்பாவிதம் நடந்து அவமானப்பட வேண்டி வருமோ என்று பயந்து நடுங்கிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

என்னைப் பொறுத்தவரையில் இதிலெல்லாம் ஓரளவு பழக்கப்பட்டுவிட்டேன் என்றே சொல்லலாம். தவிர. அந்தக் காலத்தில் சங்கடமான அந்த 5 நாட்களில் பெண்கள் வெளியே போவது என்கிற வழக்கமெல்லாம் அறவே கிடையாது.

ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது... பெண்கள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில்கூட துடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.

ஆனால் இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. இப்போது கேர்ஃப்ரீ போன்ற நவீன சானிடரி பாதுகாப்பு கிடைக்கும் இந்த நாளில், என் மகளும் நான் இளம் பெண்ணாக இருந்ததைப் போலவே ஏன் வீட்டிற்குள் அடைபட்டுக் கிடக்கவேண்டும். நான் வளர்ந்த காலம் வேறு. என் மகள் வளரும் சூழ்நிலை வேறு இன்றைய சிறுமிகள் மாதத்தின் அந்த 5 நாட்களில் கூட துடிதுடிப்பாக செயல்பட வேண்டியுள்ளது.

என் மகளைப் பாருங்களேன். அவள், நான் இளம் பெண்ணாக இருந்த காலத்தில் செயல்பட்டதைவிட மிக...மிக சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட வேண்டியிருககிறது...படிப்பு விஷயத்திலும் சரி, இதர வேலைகளிலும் சரி. நாங்கள் இருந்ததைப் போல என் மகளையும் வீட்டிற்குள் முடக்கிப்போட நான் விரும்பவில்லை.

அதனால்தான் நான் கேர்ஃப்ரீயைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். என் மகளின் துடிப்புக்கும் துள்ளலுக்கும், ஆட்டத்துக்கும் ஓட்டத்துக்கும் ஈடு கொடுக்கும் இணைபிரியாத் தோழி கேர்ஃப்ரீ.

முக்கியமான அம்சம் என்னவென்றால் கேர்ஃப்ரீ ஒரு ரெடிமேட் நாப்கின். துணியையும் பஞ்சையும் வைத்து மடித்து. நேரத்தை வீணாக்கும் தொல்லை கிடையாது.

நான் அந்தக் காலத்தில் செய்தது போல என் மகள் துவைத்து, காயப் போட்டு, சங்கடப்பட வேண்டியதில்லை. தேவையான நேரத்திலே சட்டென்று புத்தம் புதுசாக, சுத்தமான ஒரு நாப்கினை எடுத்து அவள் உபயோகிக்கலாம்.

ஒரு விஷயத்தை நான் ஒப்புக்கொண்டாக வேண்டும். முதலில் எனக்கு இத்தகைய ரெடிமேட் நாப்கின்மீது கொஞ்சம் அவநம்பிக்கை இருக்கவே செய்தது. ஆனால், இப்போது என் மகள் மாசாமாசம் கேர்ஃப்ரீ பயன்படுத்தி மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதைப் பார்த்ததும் எனக்குப் பூரண நம்பிக்கை ஏற்பட்டு விட்டது. தேவையான சானிடரி பாதுகாப்புக்கும், அசம்பாவிதம் எதுவும் நடக்காமல் தடுக்கவும் சானிடரி நாப்கின் பெரிதாக, கனமாக இருக்க வேண்டும் என்று நான் எண்ணி வந்தது தவறு என்பது இப்போது விளங்குகிறது.

கேர்ஃப்ரீ உபயோகிப்பதால் சுகமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணர்வதாக என் மகளே சொல்கிறாள். பயமின்றி, கவலையின்றி வெளியே சுற்றவும் முடிகிறது என்றும் கூறுகிறாள். அப்பாடா! எனக்கு ஒரு கவலை விட்டது.

கேர்ஃப்ரீ பயன்படுத்துவதில் சிரமமோ சிக்கலோ எதுவுமே கிடையாது. இதனாலேயே என் மகளுக்கு எந்த விதமான பிரச்னையும் இல்லை. அதைக் குறித்து நான் சந்தோஷப்படுகிறேன்.

எனக்குக் கிடைக்காத ஒரு சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் கேர்ஃப்ரீ மூலம் என் மகளுக்குக் கிடைத்திருப்பதைப் பார்த்துப் பூரிப்படைகிறேன். ஒரு பெண்தான்—அதுவும் ஒரு அன்னைதான்—என்னுடைய மன உணர்வுகளைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.

காலத்தோடு நாமும் மாறியாக வேண்டும். அதுவும் நமக்கு அதிக சுதந்திரமும் பாதுகாப்பும் தருகிற கேர்ஃப்ரீ வடிவிலே அந்த மாற்றம் இருக்குமானால், அதை நாம் வேண்டாம் என்று ஒதுக்குவானேன்?



கேர்ஃப்ரீ சானிடரி நாப்கின்கள்—பூரண சுகம், பரிபூரண பாதுகாப்பு—மாறுகின்ற காலத்துக்கேற்ற மகத்தான வசதி.

கிடைக்கிறது. 10 உள்ள பேக் மற்றும் சிக்கனமிக்க 20 மற்றும் 30 உள்ள பேக்குகளிலும்
தனியாகவும் கிடைக்கிறது. கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லாங் 10 உள்ள பேக்கில்

Johnson & Johnson



உலக நாடுகளைக்

தயிரின் மருத்துவ ரீதியான அம்சங்களைப் பற்றி பல நூறு வருடங்களுக்கு முன்பேயே பாரதத்து முனிவர்கள், சாதுக்கள், மருத்துவர்கள் தெரிந்து வைத்து பலனடைந்ததோடு, குறித்து வைத்துவிட்டும் சென்றுள்ளார்கள். மேனாட்டினரை விட, அரேபிய நாடுகள், மத்திய கிழக்கு நாடுகள், தூரக் கிழக்கு நாடுகள், சைனா, மத்திய ஆசிய நாட்டு மக்களின் அன்றாட உணவில் பண்டைய காலந்தொட்டே தயிர் இடம் பெற்றிருந்தது. நம் நாட்டில் சைவ உணவுக்காரர்களுக்கு தயிர் தான் அவர்களுக்குத் தேவையான புரோட்டீன், விடமின் ஆகியவைகளை அளிக்கிறது.

மற்ற பால் தயாரிப்புகள் உடலை உப்ப வைக்கும் போது, தயிர் மட்டும் அதற்கு விதிவிலக்காக இருக்கிறது. தயிரை எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் உடம்பிலுள்ள கூடுதலான கொழுப்பைக் குறைக்கவே உதவுகிறது. ஒருவரின் ஆயுளை அதிகப்படுத்த உதவும் சக்தி தயிருக்கு உண்டு. கொலஸ்ட்ரால் கோளாறு உள்ளவர்களை தயிர் அதிகம் சாப்பிடும்படி டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். பல நுண் சத்துக்கள் நிறைந்த தயிர் எளிதில் ஜீரணமாகக் கூடியது என்பதோடு விலை மலிவானதும் கூட.

பாலில் உறை ஊற்றி உறைய வைப்பது தான் 'தயிர்' என்பது உலகம் முழுவதும் உள்ள வழக்கு. ஆனால் நாட்டுக்கு நாடு, பெயர் மாறியிருப்பது போல், ருசியும் சற்று வித்தியாசமாக இருக்கும். உபயோகித்த பாலையும், தயாரித்த விதத்தையும் பொறுத்து, தமிழ்நாட்டில் 'தயிர்' என்பதை வடநாட்டில் 'தஹி' என்றும், எகிப்து, அரேபிய நாடுகளில் 'லபான் ஜபாதி' என்றும் மேலை நாடுகளில் 'யோகர்ட்' என்றும்... உபயோகிக்கிறார்கள்.

தயிரின் சுவையும், மணமும் எந்தப் பாலில் தயாரித்தது என்பதைப் பொறுத்து இருக்கும். நமக்குத் தெரிந்ததெல்லாம், பசு, எருமைப் பால் தயிர்தான். சில நாடுகளில் வெள்ளாடு செம்மறியாட்டுப் பாலிலிருந்தும் சில நாடுகளில் கழுதை, குதிரைப் பாலிலிருந்தும், லாப்லாந்து போன்ற குளிர்ப் பிரதேசங்களில் ரெயின்டீர் மான் பாலிலிருந்தும் அரேபியர்கள் ஒட்டகப் பாலிலிருந்தும் தயிரைத் தயாரிப்பதோடு, விரும்பியும் சாப்பிடுகிறார்கள்.

தயிரின் சுவை அந்த மிருகம் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்து சுவையில் சற்று வேறுபடலாம். அதைத் தவிர்த்து தயிரை உறைய வைக்க உபயோகிக்கும் உறை ஊற்றும் தயிரில் உள்ள பாக்டீரியாவைப் பொறுத்து வேறுபடும். மேனாடுகளில் தயாரிக்கும் தயிருக்கும், இந்தியா, எகிப்து மற்றும் மத்தியக் கிழக்கு நாடுகளில் தயாரிக்கும் தயிருக்கும் சுவையில் வித்தியாசம் இருப்பதற்கு முக்கியக் காரணமும் இதுவே.

உறைய வைத்த தயிரைத்தான் எத்தனை வகையாகச் சாப்பிடுகிறார்கள்! தென் இந்தியாவில் உப்புப் போட்டு சாப்பிட்டால், வட இந்தியாவில் தயிரில் சீனி சேர்த்து 'லஸ்ஸி' என்னும் பெயரில் பருகுகிறார்கள். பர்மியர்களும், மலேசியர்களும் தயிர் சாதத்தில் சீனி போட்டுச் சாப்பிடுகிறார்கள். அந்தப் பழக்கத்தை சில தமிழ்நாட்டு முஸ்லிம் குடும்பத்தினர்களிடையேயும் காணலாம்.

கிரேக்கர்கள் யியோர்டி சக்வுலாஸ் என்னும் 'டெசர்ட்' ஒன்றைச் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு பரிமாறுகிறார்கள். இது என்ன என்று

விசாரித்தால் வடிகட்டிய தயிர்தான். உறைந்த கட்டித் தயிரை மெல்லிய துணியில் ஊற்றி கட்டித் தண்ணீரை ஒட்ட வடிய விட்டால், கிடைப்பது தான் அது. அதில் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வால்நட் பருப்புகள், ஆப்பிள், வால்பேரிக்காய், தேன் ஆகியவற்றைக் கலந்து தயாரிப்பது தான் சுவை மிகுந்த யியோர்ட்டி சகவுலாஸ்.

தயிரை விரும்பாத சிறு பிள்ளைகளுக்குத் தயிரில் பழ ஜாமையோ, பழங்களையோ தேனையோ சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். தயிரோடு டப்பாக்களில் அடைத்து வரும் பழங்களைக் கலந்து பழத்தயிராகப் பரிமாறலாம். டப்பாக்களில் வரும் பழங்களை வாங்க முடியாதவர்கள் அந்தந்த சீஸனில் விற்கும் பல வகைப் பழங்களை நறுக்கியும் சேர்க்கலாம். இடையில் விற்கும் யோகுர்த்தில் பழம் சேர்த்தது, பழம் சேர்க்காதது, இனிப்பானது, இனிப்பு இல்லாதது என்று பல வகைகள் உண்டு.

பண்டைய காலந்தொட்டுத் தயிரைத் தோலிலுள்ள அழுக்குகளை சுத்திகரிக்க உபயோகித்து வந்துள்ளார்கள். சூரிய வெப்பத்தினால் உண்டாகும் சரும நோய்கள் அனைத்துக்கும் தயிர் நல்லதோர் மருந்து. தயிரிலுள்ள பாக்டீரியா தோலை மிருதுப்படுத்தி, மினுமினுப்பை உண்டாக்குகிறது. வட இந்தியாவில் குறிப்பாக பஞ்சாபியர்கள் தங்கள் கைக் குழந்தைகளுக்கு தயிரினால் 'மஸாஜ்' செய்து குளிக்கச் செய்வார்கள். இதனால் குழந்தைகளுக்கு நல்ல நிறமும், மினுமினுப்பும் உண்டாகும் என்று நம்புகிறார்கள். தயிருக்குத் தோலை வெளிரச் **(bleach)** செய்யும் ஆற்றல் இருப்பதால் வெயிலில் அலைந்து கறுத்துப் போகிறவர்கள் தயிரைத் தேய்த்து அடிக்கடி குளிப்பதால் பயனடையலாம்.

நான்கு டீஸ்பூன் தயிரும் இரண்டு டீஸ்பூன் தக்காளி சாறும் வைத்துக் கொண்டு குளிக்கும் முன்னர் தடவி வைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்துக் குளித்து வரலாம். குறிப்பாக பின் கழுத்துப் பகுதி, கைகள், இடுப்புப் பகுதி, முழங்கால், கணுக்கால் பகுதிகளுக்கு அதிக அக்கறை எடுக்க வேண்டும்.

முகப்பரு உள்ளவர்கள், சோப்பு உபயோகிக்காமல், கடலை மாவையும், தயிரையும் குழைத்து முகத்தில் தடவி நன்றாக ஊற வைத்துக் கழுவ வேண்டும். தலைமுடியை ஆரோக்கியமானதாக வைக்கவும் செழித்து வளரச் செய்யவும், பட்டுப் போன்று மிருதுவாக வைக்கவும் முன்னோர்கள் தயிரையே நம்பியிருந்தார்கள்.. முடியிலுள்ள அழுக்கை முடிக்குக் கெடுதல் நேராமல் பக்குவமாக நீக்கும் ஆற்றல் தயிருக்கு உண்டு. இன்றைக்கும் சீக்கியர்கள் தலைக்குத் தயிரைத்தான் ஷாம்பூவுக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கிறார்கள். தலைமுடிக்குச் சாயமேற்ற மருதாணி உபயோகிப்பவர்கள் தயிரைத் தலைக்குத் தேய்த்து குளிக்கக் கூடாது. ஏனென்றால் சாயங்களை வெளிறச் செய்யும் ஆற்றல் தயிருக்கு உண்டு.

சமையல் குறிப்புகள்:

மேனாட்டுச் சமையல் குறிப்புப் புத்தகங்களில் 'சவர் கிரீம்' **(Sour cream)** உபயோகிக்கச் சொல்லும் இடங்களில், அதற்குப் பதிலாக நாம் தயிரை உபயோகிப்பது எல்லா விதத்திலும் சரியாக இருக்கும்.

மாமிசத்தைத் தயிரில் ஊற வைத்து ரோஸ்ட் செய்தால் மணமும், சுவையும் அதிகரிக்கும். இப்படித்தான் தயிரில் ஊற வைத்த கோழியை உப்பு, உறைப்பு சேர்த்து 'பேக்' பண்ணி தந்தூரி சிக்கன் தயாரிக்கிறோம்.

கவர்ந்த தயிர்



மட்டன் குருமா, ரய்த்தா, தயிர் பச்சடி, தயிர் வடை, அவியல் போன்ற பல சுவையான தயாரிப்புக்களில் தயிர் பிரதான அந்தஸ்து வகிக்கிறது என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்தது.

தயிர் பீட்ரூட்:

இது ஜெர்மானியர்கள் மிக விரும்பியுண்ணும் தயிர் தயாரிப்பு.

தேவையானவை:

பீட்ரூட் — 3.
வெங்காயம் — 2.
பொடித்த மிளகு — ½ டீஸ்பூன் அல்லது ருசிக்கேற்றவாறு.
பிரிஞ்சி இலை — 3.
புதினா — 1 கொத்து.
தயிர் — 2 கப்.
உப்பு — ருசிக்கேற்ற அளவு.

செய்முறை:

தோல் சீவி சிறுசிறு துண்டங்களாக்கித் தேவையான தண்ணீரும் உப்பும் சேர்த்து வேக வைத்து மசிக்கவும். பொடித்த மிளகு, புதினா, பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மறுபடி பதினைந்து நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். கீழே இறக்கி வைத்துச் சற்று சூடு ஆறியதும் நன்றாகக் கலக்கிய தயிரைச் சேர்த்து உடனேயும் சாப்பிடலாம். குளிர வைத்தும் சாப்பிடலாம்.

தயிர் டிப்

இது பல நாட்டினரும் விரும்பும் பதார்த்தம்.

தேவையானவை:

தயிர் — 2 கப்.
பச்சை வெங்காயம் — 3.
வெள்ளரிக்காய் — 1.
கொத்துமல்லி இலை (நறுக்கியது) — 1 மேசைக்கரண்டி.
இடித்த பூண்டு அல்லது பூண்டு பவுடர் — ½ ஸ்பூன்.
ஆலிவ் அல்லது இஷ்டமான எண்ணெய் — 1 டீஸ்பூன்.
எலுமிச்சைச் சாறு அல்லது வினிகர் — 1 டீஸ்பூன்.
உப்பு, மிளகு — ருசிக்கேற்றவாறு.

செய்முறை:

வெங்காயத்தை நறுக்கி இரண்டு கப் கடைந்த தயிரில் போடவும். பூண்டு, கொத்து மல்லி இலை, எண்ணெய், எலுமிச்சைச்சாறு, உப்பு, மிளகு ஆகியவற்றையும் சேர்க்கவும். வெள்ளரிக்காயைப் பொடியாக நறுக்கியோ, துருவியோ சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கவும். பரிமாறுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு முன்பாகவே தயாரித்து பிரிஜ்ஜில் வைப்பதால் இதன் சுவை கூடும்.

தயிர் — காய்கறி சூப்:

இது துருக்கியர்களுக்குப் பிடித்தமான சூப்.

தேவையானவை:

காரட் — 3.
வெங்காயம் — 2.
வெண்ணெய் அல்லது டால்டா — 3 ஸ்பூன்.
பூண்டு — 5, 6 பற்கள்.
உப்பு, மிளகு — ருசிக்கேற்றவாறு.
தக்காளி — ½ கிலோ.
பால் — ½ கப்.
தயிர் — ½ கப்.

செய்முறை:

காரட், வெங்காயம் ஆகிய இரண்டையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி சாஸ்பேனில் (சட்டி) போட்டு வெண்ணெய் அல்லது டால்டா விட்டு, உப்பு, மிளகு, பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியதும் தோலுரித்த தக்காளி (கொதிநீரில் தக்காளியைப் போட்டு எடுத்தால் எளிதில் தோலுரிக்க வரும்)யை நறுக்கிச் சேர்க்கவும். மெதுவான தீயில் சுமார் 15, 20 நிமிடங்கள் வேக வைக்கவும். பிறகு பாலைச் சேர்த்து இன்னும் பத்து நிமிடங்கள் வேக வைத்து இறக்கவும். பரிமாறும் முன்னர் தயிரைக் கட்டியில்லாமல் கடைந்து சேர்க்கவும்.

பி.கு.: 1. தயிர் சேர்த்த பிறகு சூப்பைக் கொதிக்க வைக்கக் கூடாது.
2. சூப் நீர்க்க இருக்க விரும்பினால்

* 2500 வருடங்களுக்கு முன் இந்தியாவில் வாழ்ந்த தவ முனிவர்கள் எந்தெந்த உணவு வகைகளை உண்ணலாம், எதை எதையெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதைப் பெரிய பட்டியல் போட்டு எழுதி வைத்திருந்தார்கள். அதில் புளிப்பு ருசியையுடைய உணவெல்லாம் தவிர்க்க வேண்டும் என்றும், தயிர் அதற்கு விதி விலக்கு என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

* கிரீஸில் ஆட்டுப்பால் தயிர்தான் பிரசித்தமானது என்றால் அரேபிய நாடுகளில் ஒட்டகத் தயிர் பிரசித்தமானது. ஜப்பானில் சோயா பால் தயிரையும் ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் நிலக்கடலைத் தயிரையும், துந்திரப் பிரதேசங்களில் ரைன்டீர் மான் பால் தயிரையும், விசேஷமாக உண்ணுகிறார்கள்.

முதல்-உதவித் தகவல்!

ஸ்பாட் மற்றும் பாட்ச்

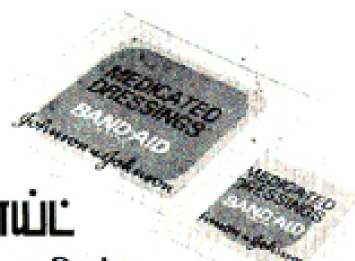
பாண்ட்-எய்ட் மட்டுமே இவ்வித வசதியான வடிவங்களில் வருகின்றது.





வட்டமான பட்டி அங்கு
வேறு எந்தப் பட்டியும்
நன்கு அமையாது

சதுரமான பட்டி-அங்கு
வேறு எந்தப் பட்டியும்
நன்கு ஒட்டாது.



பாண்ட்-எய்ட்

பாதுகாக்கிறது சிறப்பாக.
ஆற்றுகிறது விரைவாக.

Johnson & Johnson

OBM/4669/TAM

* இஸ்ரவேலர்கள் 3600 ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் தயிரையும், குடிசைப் பால் கட்டி (காட்டேஜ் சீஸ்)யையும் (பாலில் சில சொட்டு எலுமிச்சை ரசத்தைச் சேர்த்தால் திரிந்து போகும். அதனை மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி, தண்ணீர் நன்றாக வடிந்த பிறகு அதன்மேல் கனமான பொருளை வைத்து இறுகச் செய்து உபயோகிப்பது) முக்கிய உணவாகக் கொண்டார்கள்.

* கிரேக்க அறிஞரான சாக்ரடீஸ் தயிருடன் மலைத்தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதை மிக விரும்புவாராம்!

தேவையான அளவு தண்ணீரை ஆரம்பத்திலேயே சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தயிர் — கோழி கூட்டு:

இது அமெரிக்கர்களின் விசேஷ காலத் தயாரிப்பு:

<u>தேவையானவை:</u>

பெரிய கோழி — 1.
தண்ணீர் — 3 கப்.
உப்பு — 1 டீஸ்பூன்.
மிளகுப்பொடி — ½ டீஸ்பூன்.
தயிர் — 4 கப்.
வெண்ணெய் — 1 மேசைக் கரண்டி.
முட்டை — 2.
மைதா மாவு — 1 மேசைக் கரண்டி.
பிடித்தவர்களுக்கு வாசனை மசாலா — ½ டீஸ்பூன் சேர்க்கலாம்.
பெரிய வெங்காயம் — 1.
பெரிய வெங்காயம் (நறுக்கியது) — 1.

<u>செய்முறை:</u>

கோழியைத் துண்டங்களாக்கி, உப்பு, மிளகு, சேர்த்து தண்ணீர் விட்டு நன்றாக மூடி வைத்து வேக வைக்கவும். நன்றாக வெந்த கோழியை ஆற வைத்து எலும்பு, தோல் ஆகியவைகளை எடுத்துவிட்டு சிறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

முட்டையை உடைத்துத் தயிரில் ஊற்றி, மைதா, நறுக்கிய வெங்காயம், உப்பு, மசாலா சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி கொதி தண்ணீருக்குள் வைத்து (டபின் பாய்லர்) அடர்த்தியாகும்வரை காய்ச்சவும். பிறகு அதில் கோழித் துண்டங்களையும், வெண்ணெயையும் சேர்த்து மேலும் ஐந்து நிமிடங்களுக்குக் காய்ச்சி இறக்கவும்.

தயிர் வெங்காயம்:

இந்தியர்கள் மாமிச பிரியாணியோடு (பொதுவாயத் தயாரிப்பு) சேர்த்து உண்ண விரும்பும் பச்சடி.

<u>தேவையானவை:</u>

தயிர் — 1 கப்.
பெரிய வெங்காயம் — 1.
பச்சை மிளகாய் — 1.
உப்பு — ருசிக்கேற்றவாறு.
தேங்காய் விழுது — 1 டீஸ்பூன்.
அரைத்த இஞ்சி — ¼ ஸ்பூன்.
கொத்துமல்லி இலை — சிறிது. (அலங்கரிக்க)
பெரிய தக்காளி (அலங்கரிக்க) — 1.

<u>செய்முறை:</u>

வெங்காயத்தை நீளவாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்கித் தண்ணீரில் நன்றாக அலசித் தண்ணீர் வடிய வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மிளகாயை நான்காக நீளவாக்கில் நறுக்கிக் கொள்ளவும். தக்காளியை ஸ்லைஸாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

தயிரை நன்றாக கட்டியில்லாமல் கடைந்து கொண்டு, தேங்காய், இஞ்சி, விழுதுகள், உப்பு, வெங்காயம், ஆகியவற்றைச் சேர்க்கவும். அதன்மேல் தக்காளி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இலை ஆகியவைகளால் அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

தயிர் — கத்தரிக்காய் பொரியல்:

வட இந்தியர் விரும்பித் தயாரிக்கும் பொரியல்.

<u>தேவையானவை:</u>

பெரிய கத்தரிக்காய் — 1. (½ கிலோ)
பச்சை மிளகாய் — 1.
தயிர் — 1 கப்.
உப்பு — ½ டீஸ்பூன் அல்லது ருசிக்கேற்றவாறு.
சீரகம் பொடி — ¼ டீஸ்பூன்.
எண்ணெய் — இஷ்டமானது.
மஞ்சள் பொடி — ¼ டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u>

கத்தரிக்காயை நீளவாக்கில் நறுக்கி உப்பு நீரில் போட்டு எடுத்து ஈரமில்லாமல் துடைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெயை ஊற்றி கத்தரித்துண்டங்களை பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தயிரில் உப்பு, சீரகப் பொடி மஞ்சள் பொடி பச்சை மிளகாய் சேர்த்து கலந்து கொண்டு பொரித்த கத்தரிக்காயையும் சேர்த்து அடுப்பில் வைக்கவும். தயிரோடு சேர்ந்து வெந்து, கண்டி வந்ததும் நன்றாகக் கிளறி விட்டு எண்ணெய் பிரிந்து வரும் பக்குவத்தில் இறக்கி வைக்கவும்.

—பாத்திமுத்து சித்தீக்

கோடுகள் கோலமாவதில்லை

8

காம்பவுண்டை யொட்டி வரிசையாக கூந்தல் பனைமரங்கள் ஸோல்ஜர்களைப் போல நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. நடுநடுவே ரோஜாவும் செம்பருத்தியும் உச்சி வெயில் பட்டு மின்னுகின்றன. தொட்டிகளில் குரோட்டன்ஸ்.

"குஸுமாவுக்கு எப்பவும் தோட்டத்திலே பூ இருந்துண்டே இருக்கணும். தினம் தினம் புது சாப்ளவர் அரேஞ்ச் பண்ணணும். இவளை கொண்டு போய் பாம்பேல ஒரு ப்ளாட்டிலே, பதினெட்டாவது, இருபதாவது மாடின்னு, வெச்சா எப்படியிருக்கும்னு நான் அடிக்கடி நினைச்சுப் பார்ப்பேன்.

காரை போர்ட்டிகோவில் நிறுத்துகிறார் கிருபாகரன். காலையில் அவர் அறையில் பார்த்த மலர் அலங்காரமும் விகாஸின் தோட்டமும். — குஸுமாவின் இன்புளுயன்ஸோ!... படிக்கட்டில் புன்னகை மின்ன நிற்கும் இவளா... குஸுமா...!

பார்த்தால் ஹவுஸ் ஸர்ஜனாயிருக்கும் பையனுக்கு அம்மாவாய்த் தெரியவில்லையே. கிருபாகரன் அப்படித்தானே சொன்னார்... தோற்றத்தைப் போலவே பேச்சில் இனிமை, பழகுவதில் இங்கிதம்.

"ரொம்ப சிம்பிள் சாப்பாடு. ஒரு ரசம், கறி, பச்சடி, அவ்வளவுதான். பந்திபோல ஹெவியா சாப்பிட்டா தூக்கம் வருதுன்னு சொல்லுவார் இவர். அதனாலேதான்..."

"க்கும், இவ சோம்பலுக்கு நான் சாக்கு. கெஸ்ட் வந்திருக்கச்சே கூடவா...?"

"லைட்டா சாப்பிடறது எப்பவுமே நல்லது தானே போகட்டும், என்னை ஏன் தனியாப் பிரிச்சுப் பேசறீங்க. ஹாஸ்பிடல்லே நாமெல்லாரும் ஒரே பெரிய பேமிலியாட்டம் இருக்கணும்னீங்க, வீட்டுக்கு வந்தவுடனே விருந்தாளியா ஆக்கிட்டீங்க... ம்...?"

"நல்லாக் கேட்டீங்க..." சிரிக்கிறாள் குஸுமா. "அவர் சொல்றது இருக்கட்டும். விருந்தாளியா வேண்டாம். வீட்டுப் பொண்ணாவே வந்தாலும்கூட முதல் முறை வர்றீங்க, ஒரு பாயசம் வெச்சிருக்க வேண்டாமா. லஞ்சுக்கு கிளம்பச்சே சொன்னா... இருக்கிறதும் ஆறிப் போயிடும் சாப்பிட வாங்க..."

"இப்ப நான் மைனாரிட்டியாயிட்டேன். பேசாம கம்முனு இருக்க வேண்டியது தான்..." என்று மேஜைக்கு நடக்கிறார் கிருபாகரன். பின்னணியில் மெலிதாக குழல் இசை ஒலித்துக் கொண்டிருக்க, பேச்சும் கேலியுமாய் சாப்பாடு முடிகிறது. அவர்கள் இருவரும் ஏதோ சொல்லி ஒருவரையொருவர் சீண்டிக் கொண்டேயிருப்பதைக் கவனிக்கிறாள் காதம்பரி.

"ஆல்பம் பாக்கறீங்களா...?" என்று அதை எடுத்துக் கையில் கொடுத்துவிட்டு கிருபாகரனைத் தொடர்ந்து உள்ளே போகிறாள் குஸுமா.

பெரிய ஆல்பம். குஸுமாவும் கிருபாகரனும் ஜோடியாய் இருக்கும் போட்டோ முதல் பக்கத்தில் பெரிய அளவில் ஒட்டியிருக்கிறது. அப்புறம் வரிசையாய் ஏதேதோ சந்தர்ப்பத்தில் எடுத்தவை. குழந்தைகள் பிறந்த போது, வளர்ந்த போது, வெவ்வேறு பருவங்களில்.

"அதுதான் நரேந்திரன் ப்ளஸ்டூ ஸ்டேட் லெவல்ல பர்ஸ்டா வந்து கோல்ட் மெடல் வாங்கினான். அப்ப எடுத்தது. இது சுஜா. இவளும் எப்பவும் பர்ஸ்ட். அவங்களாலே தொந்திரவே கிடையாது. ஹோம் ஒர்க் பண்ண, படிக்க, எதுக்கும் எக்ஸ்ட்ராகரிகுலர் ஆக்டிவிடிஸ்லே கூட..."

"ஆரம்பிச்சுட்டியா. என்னமோ உலகத்திலே வேறு யாருக்குமே புத்திசாலிப் பசங்க இல்லாத மாதிரி இவளுக்கு ஒரு பெருமை."

"இருக்க வேண்டியதுதானே. எங்க தமிழ்லே திருவள்ளுவர் கூட இதைப் பத்திச் சொல்லியிருக்கார். குழந்தைகளை யாராவது பாராட்டினா அப்பத்தான் ஜாஸ்தி பெருமையாம் அம்மாக்கு....."

"அதையும் சொல்லிட்டீங்கன்னா, அப்புறம் என்கிட்டே கூட பீத்திக்க ஆரம்பிச்சுடுவா..."

"நிஜம்பா சொல்லுங்க: நீங்க பெருமை பட்டுக்கறதில்லே... நரேந்திரன் கிளாஸ்

கோமளா வரதன்

டென்டிலே பர்ஸ்ட் வரட்டும், உடனே, 'வேறே எப்படியிருப்பான், ஐயாவோட பிள்ளையாக்கும்'னு மார் தட்டிப்பார். நான் பீத்திக்கிறேனும்...''

"சரி, சரி. நாம சண்டை போட்டுக்கறதா அவ நினைச்சுக்கப் போறா. கிளம்பலாமா காதம்பரி...''

கேட்டு வரை கார் கூடவே நடந்து வந்து வழியனுப்புகிறாள் சுஷமா.

சுமார் இருபத்தைந்து வருடங்களாகியிருக்குமா இவர்களுக்குத் திருமணமாகி.

அதற்கப்புறமும் இவர்களால் எப்படி இந்த மாதிரி இருக்க முடிகிறது. இப்படிப்பட்ட மன ஒற்றுமை எப்படி அமைந்தது அது அமைந்திருக்கிறது என்றோ அமையும் என்றோ எப்படித் தெரிந்தது. ஜாதகம் கோடி காட்டியதோ... நிஜமாகவே இந்த ஜாதகம் கீதகத்திலெல்லாம் ஏதாவது இருக்கிறதோ!

அவளுக்கு ஜாதகமே பார்க்கவில்லை. வேண்டவே வேண்டாம் என்று தாத்தா சொல்லி விட்டார். "எல்லாத்தையும் ஒண்ணு விடாம பார்த்து, கோடிச்சக் கோடிச்ச என் பிள்ளைக்கு ஒரு கல்யாணம் பண்ணினேனே, அந்த அழகு போறும். உனக்கு ஜாதகத்தையே தொடப் போறதில்லே. ஜோடிப் பொருத்தம் இருந்தா போறும்...'' என்று சொல்லி விட்டார். இது மட்டும் என்ன வாழ்ந்தது...?

சாயாஜி ரோடில் உயிர்க்களை கலகலக்கிறது. இருமருங்கும் அடுத்தடுத்து கடைகள். தந்த, சந்தன மர வேலைப்பாடமைந்த சாமான்களிலிருந்து உப்பு, புளி வரை எல்லாம் விற்பனையாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. வருவோர் போவோரும் டூரிஸ்டுகளுமாய் நிரம்பி வழிகிறது. அந்தப் பெரிய வீதி. நடைபாதை நெடுக மரங்கள். காற்றடித்த போதெல்லாம் கொல்லென்று இலைகள் உதிர, பழுப்பும், சிவப்பும் மஞ்சளுமாய் அவை மிதிபடுகின்றன. கீழே சந்தடியையும் மிஞ்சி மேலே பறவைகளின் கலகலப்பு. கும்பல் கும்பலாய் மரங்களில் வந்தடையும் காகமும் கிளியும்...

கிளி கொஞ்சுகிறது என்று வெறும் உபமானத்துக்குச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. மைசூரை நிஜமாகவே கிளிகள் கொஞ்சிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அங்கிருந்து இங்கே வந்ததற்கு இந்த மரச் செறிவுகளும் பறவைக் கூட்டமும் ஒரு சந்தோஷமான வித்தியாசமாய் தெரிகின்றன. ஓ! அவளுக்கு இங்கே எல்லாமே பிடித்திருக்கிறது.

இதமான குளிரில் நடக்க நடக்க சிரமம் தெரியவில்லை.

வீடு சிறியதுதான். அவள் ஒருத்திக்கு எதேஷ்டம். விகாஸ் மென்டல் இன்ஸ்டிடியூட்டுக்கு வெளியே நஞ்சன்கூடு கேட்டி ரோடில் இருந்தாலும், வீடு இங்கே இருப்பது எவ்வளவோ சௌகரியமாய் இருக்கிறது. முன்புறம் தோட்டமும் அதில் செண்பக மரமும்—

கர்ட்டன் மாட்டுவதற்கான கம்பிகளைக் கழற்றி, தைத்து வாங்கி வந்த கர்ட்டன்களை மாட்டிக் கொண்டிருக்கையில்தான் அவர்கள் வருகிறார்கள்.

சுஷமா... கூட.

"என் கஸின் விமலா. இதே தெருவிலே கோடி வீட்டிலே இருக்கா. விமலா, இதான் டாக்டர் காதம்பரி. நான் சொல்லலியா?''

"ஹலோ, நமஸ்காரம்...

காதம்பரியின் வயதேயிருக்குமா விமலாவுக்கு. பளிச்சென்றிருந்தாள். பூசினாற் போல் சற்று சதைப்பிடிப்பான உடல்வாகு.

"மென்டல் ஹாஸ்பிடல்லே சாதாரண டாக்டர்ஸ்கூட இருப்பாங்களா...?'' சிநேகப் புன்னகையோடு விமலா கேட்க,

"இருக்கலாமே. அவங்களுக்கு உடம்புக்கு வராதான்ன. ஆனா காதம்பரியை லேசா நினைச்சுடாதே. அவளும் ஸைக்கியாட்ரிஸ்ட் தான், தெரியுமா...?''

"ஓ!''

சிரித்துக் கொண்டே, இறைந்து கிடந்த கர்ட்டன்களையும் கம்பிகளையும் அள்ளிக் கொண்டு போய் உள்ளே போட்டுவிட்டு வந்த காதம்பரி, "என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க...?''



"இல்லே, நான் இதுவரை சைக்கியாட்ரிஸ்ட்டா ஒரு லேடியை நினைச்சுப் பார்த்ததில்லே. அதனாலேதான் கொஞ்சம்..."

"நீங்க பேசிண்டிருங்க. இதோ வரேன்..." என்று சுஷமா பின்புறம் போக.

"இப்ப பாக்கறீங்களே, ஏதாவது விசேஷமா, வித்தியாசமா தெரியறதா..." என்றாள் காதம்பரி.

"தெரியறதே. பியூட்டி. ஆனா அசத்தி நிறுத்தறமாதிரி ஒரு அழகு. ஒரு பொண்ணு நானே அப்படி சொல்லணும்னு பார்த்துக்குங்க..."

"என்ன நீங்க..."

"ஏன், உண்மையைச் சொல்லக்கூடாதா... சுஷமா எங்கிட்ட என்ன சொல்லி கூட்டிண்டு வந்தாங்க தெரியுமா? நீ பாக்கணுமே அவங்களை, சினிமா ஸ்டார் கெட்டாப் போ. அவ்வளவு அழகுன்னு. அப்படி சொல்லியிருந்துங்கூட..."

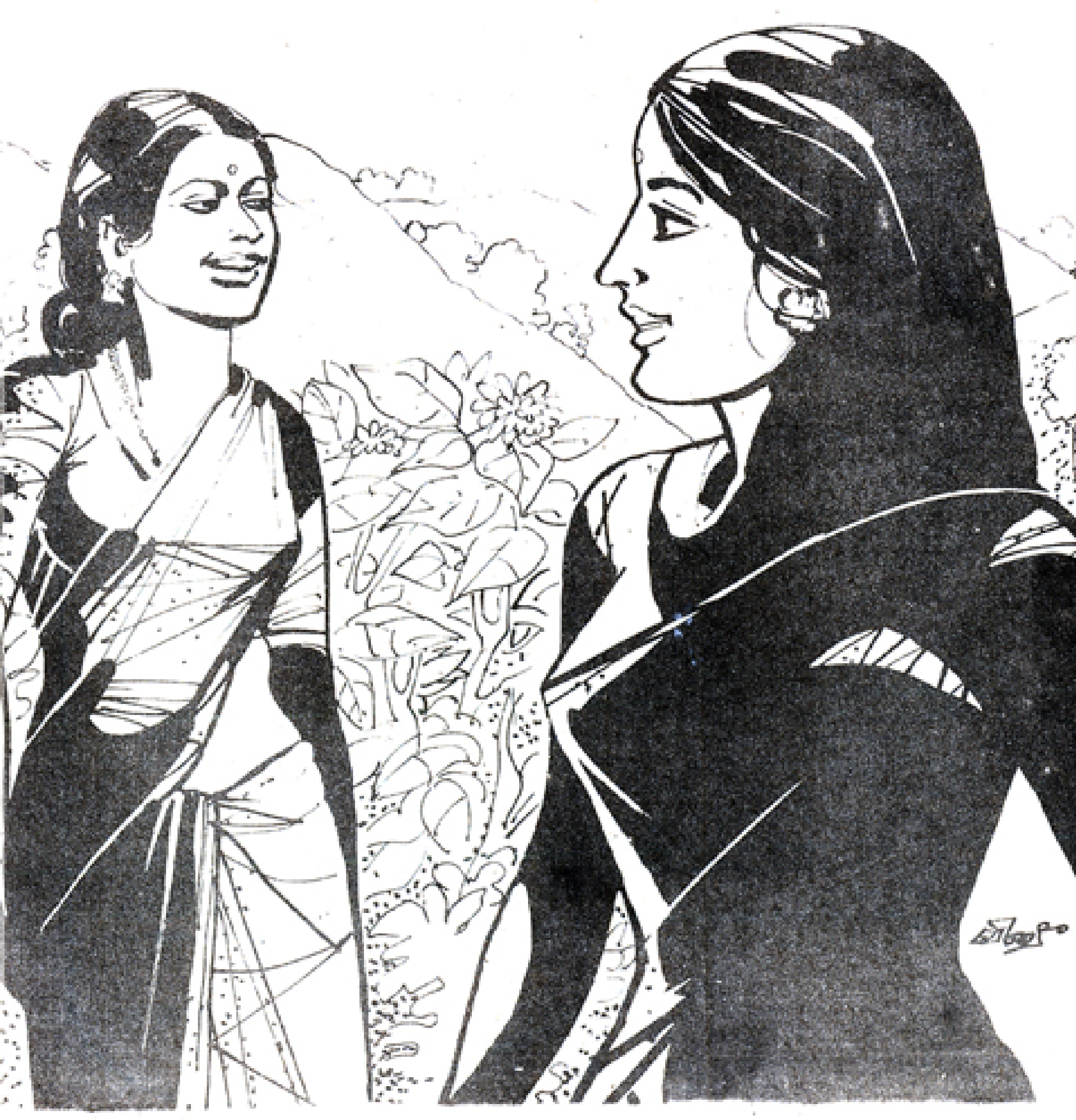
"உங்க சுஷமாவுக்கே ரொம்ப நல்ல மனசு. எப்படி தாராளமா ஒத்தாசை செய்யறாங்களோ, அப்படி தாராளமாவே புகழவும் செய்வாங்க போலிருக்கு..."

"அவங்க புகழலேன்னு கூட எனக்கு கண்ணில்லையா பாத்து தெரிஞ்சுக்க. சுஷமா சொல்லாம, நானு உங்களை வெளியிலே எங்கேயானு பார்த்திருந்தேன்னு கூட யாரோ மிஸ் இண்டியாவோ, பிலிம் ஸ்டாரோன்னு தான்..."

"போறும், போறும்..."

"பரிவாரம் இல்லாம கிளம்பி வந்திருக்கான்னு... ஆமாம், நீங்க தனியாவா இருக்கீங்க...?"

"ம், தனியாதான். ஹெல்ப்புக்குன்னு ஒரு ஆயா வரா. வீட்டைக் க்ளீன் பண்ணி சமைச்சு குடுக்கிறா. அது கூட சுஷமா ஏற்பாடு தான். வீட்டைப் பார்த்து, ஆள் ஏற்பாடு பண்ணின்னு எவ்வளவு சிரமம் அவங்களுக்கு?"





நீங்கள்தான் பார்வதி ராமநாதனா?

அந்தப் பெண்மணியின் பெயரை லட்சக் கணக்கானவர்கள் அநேகமாகத் தினமும் வானொலியில் காதால் கேட்டுக் கொண்டு தான் இருப்பார்கள். நானும் அப்படிக் கேட்டு மயங்கியவள்தான். சாதாரண குடிசைவாழ் பெண்மணியின் பேச்சிலிருந்து, பெரிய அதிகார மாமியார் வரை எத்தனை விதமாக எல்லாம் அந்தக் குரல் பேசும்! 'பார்வதி ராமநாதன்' என்ற பெயரைத் தெரியாதவர்கள் யார்?

அவரை எங்களுடைய மாதர் சங்கத்திற்கு ஒருமுறை அழைக்கப் போனேன். யாரென்று தெரியாமலே 'பார்வதி ராமநாதன் எங்கே இருப்பார்கள்?' என்று அவரிடமே போய்க் கேட்டேன்! நான்தான் அவரைப் பார்த்தது கிடையாதே!

புன்சிரிப்போடு, ''நான்தானம்மா அவள்'' என்று அறிமுகம் செய்து கொண்டார்.

''எனக்கு மூன்னால் மூடிய அறைக்குள்ளே தான் பேசிப் பழக்கம். மேடையிலே பேசத் தெரியாதம்மா!'' என்று மறுத்த அவரை வற்புறுத்தி எங்களுடைய சங்க விழாவிற்குத் தலைமைத் தாங்க வைத்தேன்.

அப்படித் தொடங்கியதுதான் எங்களுடைய நட்பு. அந்தப் பெண்மணியின் வாழ்க்கையில் எத்தனையோ சோகங்கள். என்னிடம் அவர் எதையுமே மறைத்ததில்லை. அவருடைய கணவர் கூடச் சொல்லுவார், ''பார்வதிக்கு ரொம்ப 'இக் ஃப்ரெண்ட்' நீங்கதான்'' என்று.

மற்றவருக்குத் தன்னால் எந்தவிதக் கஷ்டமும் ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்பதில் குறியாக இருப்பார். அவருக்கு 'ஓபன் ஹார்ட் சர்ஜரி' நடந்து மீண்டும் அலுவலகத்திற்கு வந்த போது, ''நீங்க கீழே அறையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். படிக்கட்டு ஏறும் 'ஸ்டிரெய்ன்' வேண்டாம்'' என்றார்கள். அவர் மறுத்து விட்டார்.

''எனக்கு மட்டும் என்ன ஸ்பெஷல்? என்னால் மத்தவங்களுக்குக் கஷ்டம் வேண்டாம்'' என்றார்.

இப்படிப்பட்ட கொள்கை இருந்ததால் தான் யாருக்கும் தொந்தரவு கொடுக்காமலேயே தன்னுடைய உயிரை விட்டிருக்கிறார். குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து சாப்பிட்டுவிட்டு வாஷ் பேஸினில் கைகழுவச் சென்றவர் அப்படியே சாய்ந்து விட்டிருக்கிறார். தூக்கிப் பார்த்த போது உயிர் இல்லை.

என்னுடைய இனிய தோழி மறைந்துவிட்டாள். அவளுடைய ஆழ்ந்த சோகங்கள் பல. அதையெல்லாம் நினைக்கும் போது என்னால் அழாமல் இருக்க முடியவில்லை.

— சாந்தா ராமானுஜம்

''புதுசா வரவங்களுக்கு இந்த ஏற்பாடு கூட பண்ணலைன்னு எப்படி. தனியா இருக்கீங்களான்னு நான் அதைக் கேக்கல்லே... ஒருவேளை, தனியா உங்களை விட்டுவெச்சிருக்கீங்களான்னு கேட்டிருக்கணுமோ ...?''

எப்படிக் கேட்டாலும் புரிகிற சமாசாரந் தானே. நொடி தயங்கினாலும், அறிவு வார்த்தைகளை நெட்டி வெளியே தள்ளுகிறது.

''நான் மிஸ். காதம்பரி அப்படின்னு தனியா விட்டு வெச்சிருக்காங்கன்னு தானே அர்த்தம். குஸுமா அதைச் சொல்லலியா ...?''

''என்ன, என் பேர் அடிபடுது. இந்த அஞ்சு நிமிஷத்திலே என் மண்டையை உருட்டற அத்தனைக்கு சிநேகமாயிட்டீங்களா? குட்! ஒரே தெருவிலே இருக்கீங்க. ஒருத்தருக்கொருத்தர் போது போக்கா இருக்கும்...''

''ஆமா. கோடி வீடுன்னு?''

''மெயின்ரோட் ஜங்ஷன்லே, பெரிய தோட்டம்...''

''அதுவாதான் இருக்கும்னு நினைச்சேன் ...''

''நீங்க அடிக்கடி வரணும்... என்ன கிளம்பலாமா ...?''

''ஒண்ணுமே சாப்பிடாம போறீங்களே, கொஞ்சம் ஜூஸ் ஏதாவது ...?''

''ஒண்ணும் வேண்டாம். விமலா வீட்டிலே ஒரு கல்யாணம் வரது. அதுக்கு சாமான், செட்டு, சீர்னு ... அந்த வேலையா தான் வந்தேன். போகணும். அந்த குழாய் இன்னும் ஒழுகிண்டுதானே இருக்கு நாளைக்கு ரிப்பேர் பண்ண அனுப்பறேன். வரட்டுமா?''

''வரேன், நீங்க கண்டிப்பா வரணும்...''

அவர்கள் போனபின்பு காதம்பரி நினைத்து நெகிழ்ந்து போகிறாள். இப்படி ஒவ்வொன்றும் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்ய அவளுக்கு வருமோ. அவளுக்குச் செய்ய வேண்டுமென்று அவர்களுக்கு என்ன பிணை? செய்ய வேண்டியவர்கள், கடமைப்பட்டவர்களே கைகழுவி, துடைத்துக் கொண்டும் விட்டார்கள். இங்கு யாரோ வலுவில் வந்து செய்கிறார்கள். ஏதோ துளி புண்ணியமும் செய்திருக்கிறாள் போலிருக்கிறது.

ம்... என்று பெருமூச்சுடன் மறுபடி கர்ட்டன்களை மாட்டுவதில் முனைகிறாள் காதம்பரி.

(தொடரும்)



ஃபீஸ், ஹாஸ்டல் செலவு, துணிமணிகள், புத்தகங்கள்,
பயணச் செலவு... இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ!

உங்கள் மகன் காலேஜில் சேரத் தயாராகும்போது, நீங்கள் தயாரா?

உங்கள் மகனுக்கு கல்லூரிப் படிப்பு அளிப்பதென்பது உங்கள் பண வசதியை பாதிக்கக்கூடும். அதற்கு இன்றே முதலே திட்டமிட வேண்டும்.

ஈஸி ஃபீஸ்-வேறெந்த வங்கியும் அளிக்காத திட்டம்

உங்கள் குழந்தையின் வயதைப் பொருத்து (மகனோ மகளோ வயதில் சிறிதாக இருந்தால், சேமிக்க வேண்டிய தொகை சிறிது) மாதந்தோறும் ஒரு சிறிய தொகையை (ரூ. 55 போல் ஒரு சிறு தொகையை) சில ஆண்டுகளுக்கு (5 முதல் 10 ஆண்டுகள் வரை) கத்தோலிக் சிரியன் பாங்கில் சேமித்து வாருங்கள். அல்லது இதற்கு பதிலாக நீங்கள் மொத்த தொகையாகவும் முதலீடு செய்யலாம்.

உங்கள் குழந்தை பள்ளிப் படிப்பை முடித்ததும், வங்கி உங்களுக்கு பணம் தரத் தொடங்கும். மகனின் மேல் படிப்புக்கான நுழைவுக் கட்டணத்துக்காக ரூ. 1000/- மும், அதன் பின் மாதந்தோறும் ரூ. 200/- வீதமும் அளித்துவரும்.

மருத்துவம் உங்கள் மகன் கல்லூரிப் படிப்பு அல்லது தொழிற்கல்விக்கு சேரும் போது நுழைவுக் கட்டணமாக ரூ. 1500/- முதல் ரூ. 3000/- வரையிலும் பின்னர் படிப்பு முடியும் வரை மாதந்தோறும் ரூ. 200/- வீதமும் அளித்து வரும். அதுமட்டுமல்ல

விவரங்களுக்கு உங்கள் அருகிலிருக்கும் கிளையை அணுகுங்கள்

உங்கள் ஊரின் தொலைபேசி புத்தகத்தைக் கொண்டு கிளைகளின் விலாசத்தை அறியலாம். கேரளாவிலுள்ள ஏறக்குறைய 200 கிளைகளைத் தவிர்த்து, தமிழ்நாடு, ஆந்திரா மற்றும் கர்நாடகாவிலும் கிளைகள் உள்ளன.

'ஈஸி ஃபீஸ்' அளிப்போர்

கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க்

(கத்தோலிக் சிரியன் பேங்க் லிமிடெட்)

தலைமை அலுவலகம்

செயின்ட் மேரீஸ் காலேஜ் ரோடு

த. பை. எண் : 502, திருச்சூர் 680 020



மலையின் உச்சியில்....

மன உறுதியால் எதையும் சாதிக்கலாம்

"ஓர் ஆண் ஒரு பெண்ணை அவளுடைய ஆற்றலின் எல்லைக்கு உந்தித் தள்ளுவதில்லை. அவள் பலவீனமானவள் என்று ஒதுக்கிவிடுகிறான்."

இப்படித் திடமாகச் சொல்கிறவர் 1984-ல் எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டிப் பிடித்த ஜப்பானிய மங்கை ஜுங்கோ டாபேய். 44 வயதான டாபேய்க்கு இரண்டு குழந்தைகள். ஓர் ஆண்டில் எட்டு மாதம் எல்லா ஜப்பானியக் குடும்பப் பெண்ணும் உள்ளது போலவே மிகவும் பிஸியான ஹவுஸ் வைஃபாகத்தான் இவரும் இருக்கிறார்.

மீதமுள்ள நான்கு மாதங்களுக்கு ஏப்ரான் 'கோட்'டை உதறி எறிந்துவிட்டு உலகின் அபாயகரமான மலைச்சிகரங்களைத் தேடி அவற்றை வெல்லப் புறப்பட்டு விடுகிறார்.

நாலடி பதினொரு அங்குல உயரமுள்ள டாபேய் எவரெஸ்ட் வெற்றியின் போது சொன்னார்:

"என் வழிகாட்டியை விட நான் மிகவும் குள்ளமானவள். என் கால்கள் மிகவும் குட்டை. அவரோடு நான் அடியெடுத்துக் கூட நடப்பதற்கு மிகவும் சிரமப்பட வேண்டியிருந்தது."

இதில் இன்னொரு விசித்திரம் டாபேய்க்கு உயரமான கட்டிடம் என்றால் அலர்ஜி. வெர்டிகோ என்று அழைக்கப்படும் உயரங்களைப் பற்றிய பீதி அவருக்கு உண்டு. அதற்காகவே அதிக உயரமில்லாததாக ஒரு வீட்டைத் தானே 'டிசைன்' செய்து கட்டி அவர் அதில் வசித்து வருகிறார்.

எவரெஸ்ட் சிகரத்தை எட்டிய முதல் பெண்மணி அவர்தான். 5200 மீ உயரமுள்ள

....தாயாக



பூடானின் சப்சுகங் மலைச்சிகரத்தை முதல் முதலில் அளந்து எட்டிப் பிடித்த குழு அவர் குழு. திபெத்தின் க்ஸிக்ஸாபாங்மா மலைச் சிகரத்தையும் அவர் வென்றிருக்கிறார்.

''என் குழந்தைகளை 'அம்போ'வென்று விட்டு விட்டுக் கிளம்பி விடுவதாக என்னை விமர்சிக்கிறார்கள். நான் வெளியே கிளம்பு முன் என் கணவரைக் கலந்தாலோசிக்கிறேன். அவரே ஒரு மலை ஏறி. அவர் உத்தரவு கொடுத்த பின்தான் நான் புறப்படுகிறேன். அவர் குழந்தைகளைப் பார்த்துக்கொள்கிறார். அப்புறம் எந்த விமரிசனத்திற்கு நான் ஏன் பயப்பட வேண்டும்?''

பெரிய ஸ்பெக்ஸ் அணிந்த டாபேயின் முகத்தில் புத்தி கூர்மை சுடர் விடுகிறது. அந்தக் கண்களில் மின்னும் உறுதி உடற் கட்டிலும் வைரம் பாய்ந்திருக்கிறது.

''எங்கள் குழுவில் பதினைந்து பேரை எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் வீசிய ஒரு பனிப்புயல் மூடிப் புதைத்துவிட்ட போது என் மகள் நோரிகோவை நான் நினைத்துக் கொண்டேன். எவரெஸ்டை நான் தொடுவதற்கு இரண்டு நாள் முந்தி இது நடந்தது. அதிருஷ்டவசமாக நாங்கள் அனைவரும் உயிர் தப்பி விட்டோம். அப்போது நோரிகாவுக்கு மூன்று வயசு.

''உலகில் எந்த விஷயத்தையும் விட அந்த வேளையில் நான் அவளோடு இருக்க வேண்டும் என்றுதான் ஆசைப்பட்டேன். நான் மாண்டு விடப் போகிறேன் என்று எனக்குத் தோன்றி விட்டது. ஆனால் இப்படி குழந்தைப் பாசத்தைப் பற்றியே நீங்கள் எல்லாக் காலத்திலும் நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் எந்தக் காரியத்தையும் செய்ய முடியாது''

''குழந்தைகளை விட்டுசிறிது காலம் ஒதுங்கி யிருப்பது முக்கியம் என்று நான் கருதுகிறேன். அவர்களுடைய எதிர்கால சுதந்திரத்துக்கு அது மிகவும் முக்கியம். அவர்கள் சதா என்னைச் சார்ந்து வாழ்வதை நான் விரும்பவில்லை. அவர்களுக்கு மதிப்பிடற்கரிய வாழ்க்கையை நான் கொடுத்திருக்கிறேன். எனக்கு ஒரு நாளைக்கு ஏதாவது ஆகி விட்டால், நான் ஏன் அவர்களை விட்டு அடிக்கடி ஒதுங்கினேன் என்று அவர்களுக்கு வயசானதும் புரியும்'' என்று கவலையற்ற பார்வையோடு சொன்னார் டாபேய்.

திருமணத்திற்கு முன்பிருந்தே அவர் செய்து வந்த பத்திரிகை ஆசிரியர் பணியை குடும்ப அலுவல்களுக்கிடையே விடாது தொடர்கிறார்.. ஆம், ஓர் உடற்கல்வி சஞ்சிகைக்கு புரூஃப் படித்து, எடிட் செய்து கொண்டேதான் சமையல் வேலையைக் கவனிக்கிறார்..

டாபேயின் பணி பத்திரிகை ஆசிரியர், பியானோ வகுப்பு இத்துடன் முடிவதில்லை. முன்னிரவு நேரத்தில் அவர் ஆங்கிலம் கற்றுத் தருகிறார். அதற்குப் பின் குழந்தைகளை தன் கணவரிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு சைக்கிள் ஏறி அருகாமையில் உள்ள ஒரு ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்கு விரைகிறார்.

அங்கிருந்து முக்கால் மணி நேர தூரத்தில் தான் டோக்கியோ. அங்கே வுமன்ஸ் ஆல்பினிஸ்ட் கிளப்பின் உறுப்பினர்களில் எவர் வீட்டிலோ குழுக் கூட்டம் தொடங்கும். அடுத்து எந்த மலையேறுவது என்று தீர்மானமும் திட்டங்களும் தயாராகும். எது? 'மூச்!' பரம ரகசியம்.

''நான் என் வாழ்வை சுதந்திரமாக்கிக் கொண்டேன். என்னிடம் உள்ள ஆற்றலின் எல்லை எனக்குத் தெரியும். என்னால் எவ்வளவு தூரம் போக முடியும் என்றும் தெரியும்.''

''ஒரு நபருக்கு ஒரு கனவு இருந்தால், ஒரு நோக்கம், ஒன்றைச் சாதிக்கும் ஆர்வத் துடிப்பு இருந்தால் அது ஆணோ பெண்ணோ. அவர் வழியை எதுவும் அடைத்து நிற்க முடியாது. மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்று கவலைப்படுவதில் தான் தகராறு தொடங்குகிறது. உங்களுக்கு ஒரு கனவு உண்டெனில் நீங்கள் கொஞ்சம் சுயநலமாக இருக்க வேண்டியதுதான்! உங்களுக்கு நீங்களே உண்மையாக இருங்கள். உங்கள் கனவுகளை நனவுகளாக்குங்கள். உங்களால் ஒன்றைச் செய்ய முடியும் அல்லது முடியாது என்று கரெக்டாகக் கண்டு பிடிப்பதில்தான் வெற்றியின் ரகசியம் அடங்கி இருக்கிறது.

இவ்வளவையும் சொல்லிவிட்டு விண்ணைத் தொடும் ஸ்கை ஸ்க்ரேபர் கட்டிடங்களைக் கிலேசத்தோடு ஏறிட்டுப் பார்க்கிறார். ஆம், ஜங்கோ டாபேய்க்கு கட்டிடம் என்றால் அலர்ஜி.

—விவேகி.

நன்றி: பி. எச். பி. மாகஸின்.



குக்கரின் மூடி வழியாக ஆவி போய்க்
கொண்டிருந்ததால் குக்கரின் சீரான
சப்தம் வருமா என்ற கவலையில் குக்க
ரின் வெயிட்டைத் தூக்கித் தூக்கிப் பார்த்
துச் சப்தம் வருகிறதா என்று ஆராய்ந்து
கொண்டிருந்தேன். இதை கவனித்துக்
கொண்டிருந்த என் மாமியார், அடிக்
கடி இப்படி குக்கர் வெயிட்டைத் தூக்கித்
தூக்கிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால்
அப்புறம் குக்கருக்கு அதுவே பழக்கமாகி
விடும். அதனால் சும்மா இரு'' என்ற
போது என்னால் சிரிக்காமல் இருக்க
முடியவில்லை.

—வசந்தா கோவிந்தன்

உங்கள் குழந்தை

தஞ்சாவூரில் ஒரு சின்ன கிராமத்தில் மின்சாரம் இல்லாத காலத்தில், அரிக்கேன் விளக்கின் மினுமினுக்கும் வெளிச்சத்தில், ஊஞ்சலின் கிரீச், கிரீச் சத்தத்தில், மித்தம் வழியாக வரும் நிலா ஒளியில், வேப்பங்காற்றின் சுகானுபவத்தில், பாட்டியின் மடியில் ஐந்து வயதுப் பெண்ணாக, நான் கேட்ட கதைகளும், கிருஷ்ணாஷ்டகம் ஸ்லோகமும் இன்றும் என் மனத்தில் பசுமரத்தாணியாகப் பதிந்திருக்கிறது.

எல்லோருமே தான் இளமைப்பருவத்தில் கேட்ட, படித்த கதையை நினைவு கூர்ந்து மகிழ்ச்சியடையும் வாய்ப்பைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். பெரியவர்கள் சொன்ன விதம், அவர்களுடன் இருந்த நெருக்கம், எல்லாமே ஒரு புல்லரிப்பை ஏற்படுத்தும்.

இப்படி ஒரு சம்பவத்தை நம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுத்தித் தரும் வாய்ப்பு பெற்றோர்களான, பெரியவர்களான நம் கையில் இருக்கிறது.

நான் முழுவதும் அலுப்புத் தட்டும் வீட்டு வேலையில் மூழ்கியிருக்கும் இல்லத்தரசிக்கும், வெளியில் வேலைக்குச் சென்று வீடு திரும்பும் பெண்களுக்கும், தன் குழந்தையிடம், ஒரு நெருக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள சுலபமான வழி, அவர்களை மடியிலோ, பக்கத்தில் அணைத்தபடி, உட்கார வைத்துக் கொண்டு, அவர்களுடன், அவர்களுக்குப் பிடித்தமான புத்தகத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதுதான்.

சிறிது வயதான பின்பு தானாகவே படிக்கத் தெரிந்தபின் நம் குழந்தைகள் எந்த மாதிரி புத்தகத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள் என்பது நாம் முதன் முதலில் அவர்களுக்காகப் படிக்கும் புத்தகங்களின் தரத்தைப் பொறுத்ததே.

புத்தகங்கள் குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சி ஊட்டுவதாக இருக்க வேண்டும். படிக்க ஆவலாக இருக்கும்பொழுது, படிப்பதைப் பற்றி அவர்கள் மனத்தில் கவலை, பயம் போன்ற உணர்வுகளை ஏற்படுத்திவிட்டால், பிறகு அந்த முதல் எண்ணத்தை மாற்றுவது மிகவும் கஷ்டம். அதனால் நினைவு தெரிந்த நாளிலிருந்தே, கதை கேட்பது, புத்தகம் படிப்பது போன்றவற்றை மிகவும் விருப்பமான செய்கையாகச் செய்ய வேண்டும்.

கதைப் புத்தகங்கள் படிப்பதனால் குழந்தைகளுக்கு என்ன லாபம்?

எல்லாக் குழந்தைகளும் படிப்படியாகத் தான் வளர்கிறார்கள் என்றாலும், ஊட்ட உணவுள்ள குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்வது போல் மூளைக்கு அளிக்கும் ஊக்கத்தைப் பொறுத்து அது வேகமாக விருத்தியடைகிறது.

அவர்கள் உபயோகிக்கும் வார்த்தைகள் அதிகரித்து, பாஷை வலுப்படுகிறது.

அவர்களின் கற்பனையை வளர்த்து, சிந்தனா சக்தியைத் தூண்டிவிட்டு, மற்ற துறைகளிலும் அவர்களுடைய செயல்திறன் சிறப்படையச் செய்கிறது.

தன்னையும், தன் பிரச்னையையும் கதைகளில் வரும் கதாபாத்திரங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துத் தனியே புரிந்து கொள்ளும் சக்தி பெறுகிறது.

குழந்தைகளின் அறியும் சக்தியை — ஞானத்தை — விஸ்தாரமாக்கி மனமுதிர்ச்சியளிக்கிறது.

தன்னை விட்டு வெளி உலகில் சஞ்சரிக்கும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்தி சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது.

மற்றவர்களின் வாழ்க்கையையும், தீரச் செயல்களையும் தனதாக நினைத்து, கற்பனையில் அப்படி வாழும் சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கிறது.

குழந்தை இலக்கியம் என்றால் என்ன?

குழந்தை இலக்கியம் கதையாகவும், பயணக் கட்டுரையாகவும் இருக்கலாம்.

பழைய காலத்துக் கட்டுக் கதைகள், நீதிக் கதைகள், புராணக் கதைகள், நாடோடிக் கதைகள் எல்லாவற்றிலுமே குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற கதைகள் இருக்கின்றன.

(ஈசாப் நீதிக் கதைகள், பெரிய புராணக் கதைகள், தெனாலிராமன் கதைகள், இந்திய நாடோடிக் கதைகள், கம்ப ராமாயணக் கதைகள் — பஞ்ச தந்திரக் கதைகள்?

குழந்தைகள் புத்தகம் என்றால் அதில் வரும் முக்கிய கதாபாத்திரங்களும் குழந்தையாக இருக்க வேண்டும் அல்லது கதையின் மூலக் கருவும் கருத்தும் மிகவும் எளிமையானதாக இருக்க வேண்டும்.

எப்பொழுது என்ன புத்தகங்கள் வாங்கலாம்?

குழந்தை 18 மாதமாக இருக்கும்பொழுதே அதற்குப் பரிச்சயமான சில பொருள்களைப் புத்தகங்களில் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ளும் சக்தியைப் பெறுகிறது. இந்த நிலையில் அவர்கள் புத்தகத்தைக் கிழித்தாலும், அதில் கிறுக்கினாலும், அதிலிருந்து அவர்கள் அடையும் ஆனந்தத்தை மறுக்க முடியாது.

இரண்டு வயதிலேயே படத்தைப் பார்த்து அது என்ன பொருள் என்று சொல்ல முடிகிறது. அது தலைகீழாக இருந்தாலும், பல பொருள்களுக்கு நடுவில் சின்னதாக இருந்தாலும் தனக்குத் தெரிந்த கர்க்கை, பூனையை நம்மை விட சுலபமாகக் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள். இந்த வயதில் குழந்தைகள் தங்களுக்குப் பரிச்சயமான சாமான்களையே படத்தில் பார்க்க விரும்புவார்கள். தன்னைப் போல் உடை அணிந்து கொண்டிருப்பவர்களை, தன் வீடு போல் உள்ள வீட்டை, தன் விளையாட்டுச் சாமான்களைப் போல உள்ளவைகளையே படத்தில் பார்த்துப் புரிந்து கொள்கிறார்கள்.

அப்படிப்பட்ட படமும் வண்ணப் படமாக இருந்து விட்டால் மிகவும் மகிழ்ச்சி

—படிக்கிறானா?(ளா?)



யடைவார்கள். குழந்தை முதலில் அடையாளம் கண்டு கொள்ளும் நிறம், தேர்ந்தெடுக்கும் நிறம் சிகப்பு. இதற்குப் பின்பே மஞ்சள், நீலம், பச்சை வர்ணங்கள் எல்லாம். ஐந்து வயதாகும்பொழுது · நீலம் அவர்களின் பிடித்த வண்ணமாகிறது. ஒவ்வொரு நிறத்தையும் ஒவ்வொரு பொருளுடன் இணைத்து சம்பந்தப்படுத்தி நினைவில் வைத்துக் கொள்கிறார்கள் — மஞ்சள் நிலா, நீல வானம், பச்சைப்புல் என்று.

குழந்தைக்கு முதல் புத்தகம் வாங்கும் பொழுது, நல்ல கனத்த பேப்பரில், வழுவழுப்பான அட்டையுடன், நிறைய தெரிந்த வஸ்துவின் படங்களுடன் இருப்பதையே வாங்க வேண்டும். சீக்கிரமாக கசங்கும் புத்தகம், பையில் எடுத்தால் துவளும் பேப்பர் இவைகள், குழந்தைகளின் மனத்தில் கவலையை உண்டாக்கும். புத்தகம் கவனமாக பக்கங்களை நன்றாகப் பிரித்து வைக்கும்படி தைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். பேப்பர் ரொம்ப பளபளப்பாக இருக்கக் கூடாது.

மூன்றிலிருந்து ஐந்து வயதுக் குழந்தைகள், தன்னைப் போன்ற குழந்தைகளைப் பற்றியும், தன் பெற்றோர், தாத்தா, பாட்டி, தம்பிப் பாப்பா போன்றவர்களைப் பற்றியும், அன்பான தாய், ஆதரவான தந்தை, குறும்புக் காரப் பூனைக்குட்டி போன்றவற்றைப் பற்றியும் படிக்கக் கேட்க சந்தோஷப்படுவார்கள். அன்றாட வாழ்க்கையில் நடக்கும் பண்டிகை, ரயில் பிரயாணம், மிருகக் காட்சி சாலைக்குச் செல்லுதல் போன்றவற்றைப் பற்றிப் புத்தகத்தில் படிக்க ஆவலாக இருப்பார்கள், சுலபமாகப் புரிந்து கொள்வார்கள்.

இந்த நிலையில், "பெற்றோர்கள், குழந்தைகள் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது காட்டில் விட்டுவிட்டுப் போய்விட்டார்கள்" என்பது போன்ற கதைகளைச் சொல்லக் கூடாது. குழந்தைகளுக்கு கதைகளில் கூட, பெற்றோர்கள் பாதுகாப்பு இல்லாமல் இருந்தது என்பதைக் கேட்க கவலையாக இருக்கும். இந்த வயதில் ராட்சஸனைப் பற்றியும், சொல்வது நல்லதல்ல. அவர்கள் மனத்தில் பய உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

வில்லன் செய்யும் விஷமங்கள் கண்டு பிடிக்கப்படும்பொழுது சந்தோஷப்படுகிறார்கள். ஆனால் ஹீரோ செய்யும் தந்திரங்கள், சூழ்ச்சிகள் வெளிப்படாமல் இருக்கும் பொழுது குதூகலிக்கிறார்கள். அவர்கள் கதைகளில் நல்லவன்தான் வெற்றிபெற வேண்டும், தவறு செய்தவன் தண்டிக்கப்பட வேண்டும்.

ஏழிலிருந்து பத்து வயதுக் குழந்தைகள் நாடோடிக் கதைகள், **Fairy Tales, Folk Tales** போன்றவற்றைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். (**Arabian Nights**, தெனாலிராமன் கதைகள், பஞ்ச தந்திரக் கதைகள், **Little Red Riding** hood. Cindrella போன்ற கதைகளைப் படிக்கும்பொழுது தான் வாழும் வாழ்க்கை அதிலிருந்து வித்தியாசமானது என்பதை அறிந்து கொள்கிறார்கள்.

எட்டிலிருந்து பன்னிரண்டு வயதுக் குழந்தைகளுக்கு நீதிக் கதைகள், நியாயத்திற்காகப் போராட்டம், வாழ்க்கையில் ஏற்படும் கஷ்டங்கள், நம் நாடு, மற்ற நாடுகளில் வாழ்ந்த உயர்ந்த மனிதர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு, பிற நாட்டு மனிதர்களைப் பற்றிய கதைகள், வெகு தூரப் பயணங்கள் போன்றவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

புத்தகம் படிக்கும் ஆசையை எப்படி வளர்ப்பது?

இது பெற்றோர்களைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளும் பழக்கமே. நாம் தினமும் படிப்பதை ஒரு பழக்கமாகக் கொண்டால் அதைப் பார்த்தே அவர்களும் பின்பற்றுவார்கள்.

புத்தகத்தை ஜாக்கிரதையாக, பொக்கிஷமாக, மரியாதைக்குரிய வஸ்துவாகக் கையாள, சிறு வயது முதலே பழக்க வேண்டும். அழுக்குக் கையால், ஈரக்கையால் தொடாமல், புத்தகத்தைப் பிரித்து கவிழ்த்து வைக்காமல், அதில் எழுதாமல், அதைக் கிழிக்காமல் இருக்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு அழுக்கான, கசங்கிய, கிழிந்த புத்தகத்தைக் கொடுக்காதீர்கள். இது அவர்கள் புத்தகத்தை அஜாக்கிரதையாக கையாளத் தூண்டும்.

அவர்களுக்கென்று வாங்கும் புத்தகத்தை வைக்க ஒரு அலமாரி அல்லது ஷெல்பை கொடுங்கள். இது அழகாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆசையை வளர்க்கும்.

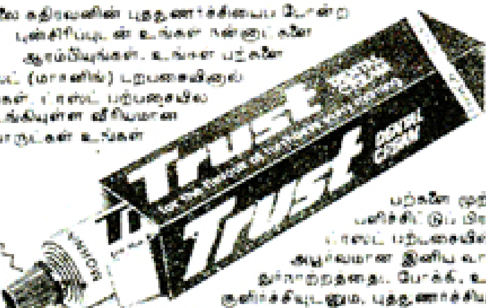
—ஜெயா. வி. ராமன்.



ட்ரஸ்ட்

ஒரு புதிய பற்பசை
உங்களுக்கு புத்துணர்ச்சியும், உறுதி கொண்ட புன்சிரிப்பும் கொடுக்க.

காலை கதிரவனின் புத்துணர்ச்சியைப் போன்ற
புன்சிரிப்புடன் உங்கள் நன்னாட்களை
ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் பற்களை
ட்ரஸ்ட் (மார்னிங்) பற்பசையினால்
துலக்குங்கள். ட்ரஸ்ட் பற்பசையில்
அடங்கியுள்ள வீரியமான
கலவைப் பொருட்கள் உங்கள்





பற்களை முற்றிலும் சுத்தப்படுத்தி,
பளிச்சிட்டுப் பிரகாசிக்க செய்கின்றன.
ட்ரஸ்ட் பற்பசையில் அடங்கியுள்ள
அபூர்வமான இனிய வாசம் வாயில்
துர்நாற்றத்தைப் போக்கி, உங்கள் சுவாசத்தை
குளிர்ச்சியுடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் மிளிரச்
செய்கின்றது. ட்ரஸ்ட்டுடன் பல் துலக்கும்
நற்பழக்கத்தை உடன் கொள்ளுங்கள்.

ட்ரஸ்ட்... ஒரு விசேஷமான பற்பசை.

பற்களை பாதுகாக்க ஒரு நற்பழக்கத்தின் அறிமுகம்...



ட்ரஸ்ட்

பற்சிதைவு உண்டாக்கும் கிருமிகளிடமிருந்து இரவு முழுவதும் உங்கள் பற்களை பாதுகாக்க ஒரு விசேஷமான பற்பசை.

நீங்கள் உறங்கும்பொழுது உங்கள் பற்களினிடையே சிக்கி இருக்கும் உணவுப் பண்டங்களின் மீதங்கள் வாய் கிருமிகளை பெருகச் செய்து 'ப்ளாக்' என்ற மெல்லிய மேற்பூச்சை படரச் செய்கின்றன. அதிலிருந்து சில அமிலங்கள் உண்டாகி பற்சிதைவு, பற்குழிகள் ஏற்படுத்துகின்றன.

உங்கள் பற்களைப் பாதுகாக்க இரவில் உறங்கும் முன் ட்ரஸ்ட் (நைட்) பற்பசையினால் பல் துலக்குங்கள்



அதில் இருக்கும் ஒரு பிரத்யேக கலவை பொருள் பல மணி நேரம் வாயில் தங்கி பற்களைக் கெடுக்கும் கிருமிகளை கொல்லுகின்றது. [illegible] (நைட்) மூலம் இரவில் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை உடன் மேற்கொள்ளுங்கள் — உங்கள் பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்காக.

ட்ரஸ்ட்...ஒரு விசேஷமான பற்பசை.



* ஹேமலதா.



* சாவித்ரி சிவராம்.



* பி. புவனா.

முதல் பரிசு:

சுருள் ஜாம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா மாவு — 1 கப்,
சீனி — ½ கப்,
வெண்ணெய் — ½ கப்,
அல்லது டால்டா வனஸ்பதி,
முட்டைகள் — 2,
பால் — 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
பேக்கிங் பவுடர் — 1 டீஸ்பூன்,
வெனிலா எஸன்ஸ் — 1 டீஸ்பூன்,
ஜாம்.

செய்முறை:

பொடி செய்யப்பட்ட சீனி, வெண்ணெய், முட்டை, பால், எஸன்ஸை மிக்ஸியில் இட்டு, மூன்று நிமிடங்கள் மீடியம் ஸ்பீடில் அடிக்கவும். பாத்திரத்தில் இட்டு, கரண்டியாலும் கலக்கலாம். சுமார் ¼ மணி நேரம் நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். மைசூர் பாகு பரப்பும் தட்டு அல்லது 8'' × 12'' கேக் தட்டில் நெய் தடவி, அதன்மேல் லேசாக மைதா மாவைத் தூவவும். 1 கப் மைதா மாவுடன் பேக்கிங் பவுடரைக் கலந்து இரண்டு முறை சலிக்கவும். கலந்து வைத்த வெண்ணெய்க் கலவையை மாவுடன் நன்றாகக் கலக்கவும். நெய் தடவிய தட்டில் 1 செ. மீ. உயரத்துக்கு கேக் கலவையை ஊற்றி கேக் ஓவனில், அல்லது மணல் பரப்பிய தட்டின் மேல் வைத்து, ¼ மணி நேரம் 'பேக்' செய்யவும்.

சூடாக இருக்கும்போதே, ஒரு பேப்பரின் மேல் கவிழ்த்து, நல்ல சிவப்பு நிறமாக உள்ள ஜாம் — ஸ்ட்ராபெர்ரி அல்லது செர்ரி — தாராளமாக, கேக்கின் முழு பரப்பிலும் தடவவும். மெதுவாக, கேக் உடையாமல் சுருட்டவும். கடைசி விளிம்பு அடியில் இருக்கும்படி சற்றுநேரம் அப்படியே விடவும்.

கேக்கின் சூடும், ஜாமும் சேர்ந்து, சுருள் நன்றாக ஒட்டிக் கொள்ளும். 1 செ. மீ. கனத்துக்கு, கத்தியால் துண்டுகளாக வெட்டவும். கேக்கின் மஞ்சள் நிறத்துக்கு நடுவில், ஜாமின் சிவப்பு நிறம் சேர்ந்து பார்க்கவும், சாப்பிடவும் நன்றாக இருக்கும்.

—ஹேமலதா, கோயம்புத்தூர்.

இரண்டாம் பரிசு:

சைவ கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

பால் —1½ கப்,
மைதா — 3 கப்,
சர்க்கரை — 2 கப்,
நெய் — ½ கப்,
பேக்கிங் பவுடர் — 1 தேக்கரண்டி,
டுட்டி புருட்டி — 50 கிராம்,
பச்சை வாழைப்பழம் — 2,
வெண்ணெய் — 50 கிராம்,
வெனிலா எஸன்ஸ் — 5 துளிகள்

இம்மாத இல்லத்தரசி

செய்முறை:

முதலில் பாலைச் சுட வைத்து ஆற வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு சர்க்கரையை நன்றாகத் தூள் செய்து பாலில் போட வேண்டும். பழத்தையும் பிசைந்து பாலில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் ½ கப் நெய், பேக்கிங் பவுடர், டூட்டி புரூட்டி வெனிலா எஸன்ஸ், வெண்ணெய் எல்லாவற்றையும் பாலில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். நன்றாகக் கலந்த பின்பு மைதா மாவையும் போட்டு நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். கேக் பாத்திரத்தில் நன்கு நெய் தடவி பிசைந்து வைத்த மாவை அதில் வைக்க வேண்டும். பின்பு கேக் பாத்திரத்தை 40 நிமிடம் ஓவனில் வைத்து இறக்கிவிட வேண்டும். சுவையான கேக் தயார்.



* ராஜலட்சுமி.



* லதா முகுந்தன்.

—சாவித்திரி சிவராம், பம்பாய்—19.

மூன்றாம் பரிசு:

பிரட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

பிரட் — 1 முழுதாக,
முட்டை — 2,
பால் — 1 டம்ளர்,
சர்க்கரை — தேவையான அளவு,
முந்திரி (அ) நிலக்கடலை பருப்பு — 100 கி.
டால்டா (அ) நெய் — 150 கி.

1. முதலில் பிரட்டை சிறு சிறு துண்டாகப் பிய்த்துக் கொள்ளவும். வாணலியை

இந்த மாதப் போட்டிக்கு நடுவர்களாக இருந்தவர்கள்:

1.பொன் தெய்வநாயகி, 2.டி.பாலசரோசா, 3. கலைச்செல்வி, 4. சற்குணம், 5. அன்னிபெசண்ட். 6.விஜய லட்சுமி.



தெய்வப்பணி மகளிர் மன்றம், சென்னை—21.

அடுப்பில் வைத்து டால்டாவை ஊற்றி,

2. பிரட்டை எல்லாம் நான்கு முறை போட்டு எடுத்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒவ்வொருதரம் போட்டுப்பொன்னிறமாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. சர்க்கரை, பால், முட்டை இவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு நன்ருக அடித்துக் கலக்கி எடுத்து வைக்கவும். முந்திரிப்பருப்பைச் சிறுசிறு துண்டாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.

4. ஒரு பாத்திரத்தில் பொன்னிறமாக வறுத்த பிரட்டில் முட்டை, பால், சர்க்கரை கலக்கின கலவையோடு, முந்திரிப்பருப்பை பாதி இதில் போட்டு நன்ருக, கொஞ்ச கொஞ்சமாக ஊற்றிப் பிசையவும்.

5. பிறகு, குக்கரில் (குக்கர் இல்லாதவர்கள் இட்டிலிப் பானையை உபயோகிக்கலாம்) குக்கருடன் கூடிய ஒரு தட்டில் தண்ணீர் ஊற்றி, அதன் அடியில் நெய் (அ) டால்டாவை தடவி இக்கலவையை அதில் போட்டு, அதன்மேல் மீதமான பாதி முந்திரிப் பருப்புகளைத் தூவி, குக்கரை மூடி 5 நிமிடம் வேக வைக்க வேண்டும். 5 நிமிடம் கழித்து ஒரு தட்டில் வில்லைகள் போட்டுச் சூடாகப் பரிமாறவும்.

—பி. புவனு.

ஆறுதல் பரிசு:

சாக்லேட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — 3 கப்,
சர்க்கரை — 1 கப்,
(பொடி செய்தது)
சோடா
உருக்கியவெண்ணெய்—5டேபிள்ஸ்பூன்,
தேன் — 1 டீஸ்பூன்,
கோக்கோ — 3 டீஸ்பூன்,
சாக்லெட் எஸன்ஸ் — 1 டீஸ்பூன்,
பால்— 1 கப்,
வினிகர் — 1 டீஸ்பூன்.

அவசரமாக வெளியே கிளம்பிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் காதுக் கம்மலின் திருகு உடைந்தோ, தொலைந்தோ போகிறது. யோசிக்காதீர்கள். உங்கள் குழந்தைகளிடம் இருக்கும் 'அழி' ரப்பரில் சிறு துண்டு ஒன்று 'கட்' பண்ணி மாட்டிக் கொண்டு, பயமில்லாமல் சென்று வாருங்கள்.

— அஞ்சலி.

செய்முறை:

மைதாமாவுடன்சோடா,உப்பு,கோக்கோ சேர்த்து நன்ருகச் சலித்துக் கொள்ளவும். பாத்திரத்தில் உருக்கிய வெண்ணெய், சர்க்கரை, தேன் சேர்த்து நன்ருகக் கலக்கவும். சிறிதளவு மைதா மாவு, சிறிதளவு பால் என மாறி மாறி ஊற்றிக் கலக்கவும். கடைசியில் எஸன்ஸ், வினிகர் போட்டுக் கலக்கவும். வெண்ணெய் தடவிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி 200CC சூட்டில் 30 நிமிடம் பேக் செய்யவும். வேண்டுமானுல் முந்திரி, திராட்சை, செர்ரி பழம் சேர்க்கலாம்.

—ராஜலட்சுமி, சென்னை—20.

ஆறுதல் பரிசு:

நட்கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

பொட்டுக்கடலை — 50 கிராம்,
வேர்க்கடலை — 50 கிராம்,
முந்திரிப் பருப்பு — 50 கிராம்,
வெல்லம் — 100 கிராம்,
ஏலக்காய் — 2,
ரோஸ் எஸன்ஸ் — சில துளிகள்.

செய்முறை:

பொட்டுக் கடலையை லேசாக வெறும் வாணலியில் வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அதேபோல்வேர்க்கடலையையும்வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது நெய் விட்டு முந்திரிப் பருப்பை லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும். இம்மூன்றையும் ஒன்று இரண்டுமாகப் பொடி செய்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். (பொட்டுக் கடலையை இரண்டாகவும், வேர்க்கடலை நான்காகவும், முந்திரிப் பருப்பை ஆருகவும் பொடித்து வைக்கவும்.)

சற்று வாயகன்ற, அடி கனமான பாத்திரத்தில் வெல்லத்தைச் சிறிது நீர் ஊற்றிப் பாகாகக் காய்ச்ச வேண்டும். வெல்லம் நன்கு கரைந்து முற்றிய பாகாக வரும்போது ரெடியாக பொடி செய்து வைத்திருந்த ஏலக்காயினைப் போடவும். பிறகு பாத்திரத்தை அடுப்பில் இருந்து இறக்கி சில துளிகள் ரோஸ் எஸன்ஸை விட்டுக் கலந்து வைத்திருக்கும் மூன்று பருப்புகளைச் சேர்க்கவும். ஒரே கிளறலில் ஏற்கெனவே நெய் தடவி வைத்திருக்கும் தாம்பாளத்திலோ தட்டிலோ கொட்டி கேக்குகளாகத் துண்டுகள் போடலாம்.

—லதா முகுந்தன், செங்கல்பட்டு.

வினை தீர்க்கும் விநாயகர்

"ஐந்து கரத்தனை யானை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே

ஆண்டுதோறும் ஆவணி மாத சுக்ல பட்ச சதுர்த்தி பாரதபூமியில் விநாயக சதுர்த்தி தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. சைவ சக்தி மதங்களில் சிறப்புற்ற விக்னேஸ்வரர் உமா மகேசுவரனுக்கு மூத்த மகன். இந்த உலகத்துக்கே மூலத்திலிருந்து ஆவிர்பவித்தவர் விநாயகர் என்று கூறப்படுகிறார். கணபதியை முழு முதற்கடவுளாகக் கருதி அவரே பஞ்ச கிருத்தியங்களையும் இயக்க வல்லவர் என்று கருதி வழிபடும் மதமான "காணபத்யத்தை". அறுவகை வழிபாடுகளில் ஒன்றாக ஆதி சங்கரர் வகுத்துள்ளார்.

ஐங்கரத்தன் என்று போற்றப்படும் விநாயகர். எழுத்தாணியுள்ள கரத்தால் படைத்தல். மோதகம் ஏந்திய கரத்தால் காத்தல். அங்குசம் தாங்கியுள்ள கரத்தால் அழித்தல். பாசம் தாங்கியுள்ள கரத்தால் மறைத்தல். துதிக்கையால் அருள் பாலித்தல் என்ற பஞ்ச கிருத்தியங்களையும் செய்கிறார். எனவே இவர் கணபதி ஸஹஸ்ரநாமத்தில் "பஞ்சக்ருத்ய க்ருதே நம:" என்ற திருநாமத்தால் போற்றப்படுகிறார். எந்தத் தெய்வத்தை வழிபட்டாலும் அல்லது எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் விநாயகரின் திருவருள் தேவை. எனவே அவரை முதலில் வழிபட்டால்தான் எந்தக் காரியமும் விக்னம் இல்லாமல் நடைபெறும் என்ற நம்பிக்கையை நம் இந்து மதத்தினர் ஏற்றுக் கொண்டுள்ளனர். சிவாலயங்களில் விநாயகர் என்றும். விஷ்ணு ஆலயங்களில் விஷ்வக்ஸேனர் என்றும் அவர் துதிக்கப்படுகிறார்.

"ஓம்" என்னும் பிரணவ வடிவமாக விநாயகர் உருவம் அமைந்துள்ளது. ஒலி வடிவான பிரணவம் வரி வடிவத்தில் விநாயகராகக் காட்சி தருகிறது. "ஓம் பிரணவாய தேவாய நம:" என்பது அவருடைய மந்திரங்களுள் ஒன்றாகும். நமது சரீரத்தில் உள்ள ஆறு ஆதாரங்களில் முதலாவது ஆதாரமான மூலாதாரத்தின் அதி தேவதையாக பிரணவ ஸ்வரூபியான கணபதி விளங்குகிறார். விந்து சிவமாகவும். நாதம் சக்தியாகவும் உள்ளது. புள்ளி வடிவமான விந்துவும். தண்ட வடிவமான நாதமும் சேர்ந்த கூட்டே பிள்ளையார் சுழி ஆகும். உயிரும் இறையும். சிவமும் சக்தியும் ஒன்றாகக் கலந்துள்ள நிலையைக் காட்டும். இச்சின்னத்தை எழுதுவதால். ஆன்மாக்களின் தற்போதம் கெட்டு இறையுணர்வு மேலோங்குகிறது. அந்நிலையில் தொடங்கப் பெறும் செயல்கள் சிவன் செயலாகவே விளக்கம் பெற்று ஆக்கம் பெறும். இவ்வாறு எண்ணம். எழுத்து. செயல் மூன்றிலும் கலந்து நின்று பிள்ளையார் காத்து வருகிறார். பிள்ளையாரை வழிபடுவதால் மலங்கள் விலகி திருமகள் கடாட்சம் பெற்று. விக்கினங்கள் விலகி. இருவினைகள் நீங்கித் தெய்வப் பேற்றைப் பெற்று இனிது வாழலாம்.

சிவ குடும்பத்தின் தலைவர் பரமேசுவரன். தலைவி பார்வதி. இத்தெய்வ தம்பதிகளின் நான்கு பிள்ளைகளான மகா கணபதி. முருகன். வைரவர். வீரபத்திரர் ஆகியோர் அருள் திருமேனி கொண்டு அவதரித்தவர்கள். சிவனன்றி வேறல்லர் இவர்கள். முருகன் ஆற்றலின் வடிவமாகவும். விநாயகர் வாக்கின் வடிவமாகவும் விளங்குகின்றனர். ஒலியின் வன்மையை வெளிக்கி இறைவன் விநாயகராக உலகிற்கு அளித்துள்ளார். கடோபநிஷத். தேவர்கள் பிறப்பதற்கு முன்பே பிரம்மத்தினின்றும் வாக்குத் தோன்றியது. அதன் முதனிலையே பிரணவம்" என்று கூறும் பிரணவம் பெற்ற காட்சி உருவே கணபதியாகக் காட்சி தருகிறது.

ஞானமே வடிவமான கணபதியின் திருவடியைத் தியானிப்பவர்களுக்கு வருவினையும் செய்வினையும் சேராது ஒழியும். அவருடைய பேழை வயிற்றில் ஆகாசமும். எல்லா உயிர்களும். உலகங்களும் அடங்கும். . தணிகைப் புராணம் விநாயகருக்கு அமைந்துள்ள ஐந்து கரங்களில் ஒரு கரம் பெற்றோருக்கும். மற்றொரு கரம் தேவர்களின் நலத்தின் பொருட்டும். ஒரு கரத்தைத் தன் பொருட்டும் ஆக்கி. இரு கரங்களை ஆன்மாக்களாகிய நமக்கு உதவுவதன் பொருட்டும் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்று கூறும். இக்கருத்தை.

பண்ணியம் ஏந்தும் கரம் தனக்காக்கிப்
பானிலா மருப்பமர் இருக்கை
விண்ணவர்க்காக்கி. அரதனக் கலச
வியன்கரம்
தந்தை தாய்க்காக்கிக்
கண்ணனி லாவை வெங்கரி பிணித்
தடக்கிக்
கரிசினோர்க்கிரு கையுமாக்கும்.

அண்ணலைத் தணிகை வரைவளர்
ஆபத்சகாயனை
அகந்தழீஇக் களிப்பாம்.''

என்றதணிகைப்புராணப்பாடலில்காண லாம்.

விநாயகர் யானை முகம் கொண்டமைக்கு ஒரு முக்கிய காரணத்தை மட்டும் கூறலாம் விலங்குகளில் பெரிய யானை ஆற்றலும் அஞ்சாமையும் பொருந்தியது. காலம் வருந் துணையும் காத்திருந்து தன் எதிரியை அழித்து வெற்றி காணும். பாகர்களின் இடர்களைப் போக்கும் யானை இசைக்கு வயப்படும். இவ்வளவு குணங்களும் விநாயகருக்கு உண்டு தேவர்கள் யாருக்குமில்லாத ஆற்றலுடைய விநாயகர் அடியார்களுக்கு வெற்றியைச் சேர்க்கும் வீர கணபதி ஆவார்

ஔவையார் அருளிய தோத்திர நூல்தான் "விநாயகர் அகவல்.'', யோக சாஸ்திரம், தியானம் பண்ணுகிற முறை எல்லாம் அடங்கிய இத்தோத்திர நூலை பாராயணம் செய்கிற பக்தர்களுக்குத் தடைகள் நீங்கி ஞானம் பிறக்கும். எல்லா நலன்களும் பெருகும். பூவும். நீரும் கொண்டு அவரைப் பூசிக்கும் அன்பர்களுக்கு அவர் தலையாய இன்பங்களை அருளுவார். காதலாகிக் கசிந்து கண்ணீர் மல்கக் கூறும் தோத்திரத்துக்கு வயப்படுவார்.

ஸ்ரீவித்யா உபாஸனை செய்யும் பக்தர்கள் குருத்தியானம் செய்த பிறகு வல்லப கணபதியைக் குறித்துத் தியானம் செய்வார்கள் இவர் ஆவிர்பவித்த முறையைப்பற்றி லலிதா ஸஹஸ்ரநாமம் கூறியுள்ளது.

'பண்டாசுரயுத்தம் நடந்து கொண்டிருந்தது. தேவியின் சேனையில் உள்ள வீரர்கள். பண்டாசுரனுடைய வீரர்களை அடித்து நொறுக்கித்துறைறடித்துக்கொண்டிருந்தனர். அப்போது விசுக்ரன் என்ற அசுரன் தந்திரமாக ''ஜய விக்னம்'' என்ற யந்திரத்தை அம்பாள் சைனியம் உள்ள இடத்தில் ஏவல் தகடுவைப்பதுபோலவைத்துவிட்டுத்திரும்பினான். உடனே தேவியின் சேனை வீரர்கள் போரிட முடியாமல் உற்சாகமிழந்தனர். எல்லாம் வல்ல பராசக்தி இதை உணர்ந்து தன் எதிரிலிருந்த காமேஸ்வரரைப் பார்த்துப் புன்னகை செய்தாள். புன்னகையின் காந்தியிலிருந்து மகா கணபதி உண்டானார். அவ்வாறு உண்டான ஸ்ரீ கணபதி வல்லபை என்னும் ஸித்தி லக்ஷ்மியை ஆலிங்கனம் செய்தவராகத் தோன்றி விசுக்ரன் வைத்து விட்டுச் சென்ற விக்ன யந்திரத்தைப் பொடி பண்ணினார். உடனே சக்தி சைனியம் முன் போல போர் புரிந்து அவ்வசுரனை மாய்த்தது.

வல்லப கணபதி தனது பத்து கைகளிலும் துதிக்கையிலும் மாதுளை, கதை, கரும்பு வில், சூலம், சக்கிரம், சங்கம், பாசம், அல்லிப்பூ, நெற்பயிர் கொத்து, தனது ஒரு தந்தம், இரத்ன கலசம் என்ற பதினொரு பொருள்களையும் தாங்கி காட்சி தருகிறார். தன்னைத் தியானிப்பவர்க்கு இவர் யோக சித்தியை அளித்துத் தடைகளாக வருபவைகளை எதிர்த்து நிற்கும் மனநிலையை அருளுகிறார். மற்ற விக்கினங்களைப் போக்குபவனாகவும், அறிவுத் தடைகளை நீக்கி அறிவு பெற உதவும் ஞான நாயகனாகவும் இவர் துணை புரிகிறார். சாதாரணமாக சதுர்த்திகளில் இவரை வழிபடுவது மிகுந்த பயனை அளிக்கும்.

விநாயகரைக் குறித்து அனுஷ்டிக்கப்படும் விரதங்களில் ஸங்கஷ்ட ஹர கணபதி விரதம். எல்லா இடையூறுகளையும் போக்கிச் சர்வ மங்களங்களையும் கொடுக்கக் கூடியது. ஒவ்வொரு தமிழ் மாதத்திலும் தேய் பிறையில் திதியை சம்பந்தமுள்ள சதுர்த்தி தினம் ஸங்கஷ்ட ஹர சதுர்த்தியாகும். முதலில் மாசி தேய் பிறையில் செவ்வாய் இணைந்து வரும் சதுர்த்தியில் இவ்விரதத்தைத் தொடங்கி ஓராண்டு காலம் விதிப்படி அனுஷ்டித்து வர வேண்டும். அன்று மாலை சூரியன் மறைந்து ஆறு நாழிகைகளுக்குப் பிறகு இவ்விரதத்தை ஆரம்பித்து விநாயகரை வழிபட வேண்டும் தகுந்தகுருவைக்கொண்டு இவ்விரதத்தை முறைப்படி ஓராண்டு காலம் நியமத்துடன் செய்து. பதிமூன்றாவது மாதத்தில் பூர்த்தி செய்தால் துன்பங்கள் நீங்கி எல்லா நலன்களும் பெருகும்.

கணபதியை அறுகு. வன்னி. வில்வம். மந்தாரை மற்றும் சிவ பூஜைக்குரிய பத்திரங்களைக் கொண்டு வழிபடு: தேங்காய், மோதகம், வெல்லம், எள்ளுருண்டை, அப்பம், அவல், முக்கனிகள் இவற்றை நிவேதனம் செய்து அவருடைய அருளைப் பெறலாம். விநாயகரை வழிபட்ட பின்பே மற்ற வழிபாடுகளைத் துவங்குதல் என்னும் நீதிவடக்கே கயிலையிலிருந்து தென்கோடி இலங்கைவரை வேரூன்றியுள்ளது. விநாயகரின் அருளால் உலகில் எல்லா சுப காரியங்களும் விக்கினம் இன்றி நடைபெற, நாம் அவருடைய அருளுக்குப் பாத்திரமாகும்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும். விநாயகரை வழிபட ஆதிசங்கரர் மொழியில் அருளிய கணேச பஞ்சரத்ன சுலோகங்களும்; ஔவை தமிழில் அருளியவிநாயகர்அகவலும் பாராயணத்துக்குரிய சிறந்த தோத்திர நூல்களாக உதவும்.

''களியானைக் கன்றைக் கணபதியைச்
செம்பொன்
ஒளியானைப் பாரோர்க்குதவும் —
அளியானைக்
கண்ணுவதும் கைத்தலங்கள் கூப்புவதும்
மற்றவன் தான்
நண்ணுவதும் நல்லார் கடன்''

— மாயூரம் அபிராமிதாஸன்

ஸ்வெட்டர் பின்னும் ஊசியின் கொண்டை பாகம் உடைந்து 'உல்' அடிக்கடி ஊசியை விட்டுக் கழன்று விடுகிறதா? கவலைப்படாதீர்கள். இரண்டு பெரிய சைஸ் பாசியை எடுத்து மாட்டி விடுங்கள்!

— அஞ்சலி.



ஹேலோ வழங்குது
கூந்தல் எழில்—
கூந்தல் பெற்றிடும்
மென்மை சுகம்.
அதன் மணமோ
அபூர்வப் புதுமையே,
ஹேலோ உணர்வே
உன்னதமே.

வியப்பூட்டும் புதிய ஹேலோ வரிசை

ஹேலோ எக் ஷாம்பூ— புரத ஊட்டத்திறனானது.

புதிய ஹேலோ க்ரீன் ஆப்பிள் ஷாம்பூ— வியப்பூட்டும் புத்துணர்வு மணம் அளிக்கிறது.

புதிய ஹேலோ ஹெர்பல் ஷாம்பூ— மூலிகைகளின் இயற்கை நலன்கள் உள்ளது.

ஹேலோ உணர்வே உன்னதமே!



(பிரசுரத்திற்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கட்டுரைகள்)

சமையலறையில் நடந்தது

நானும் என் அண்ணாவும் லீவில் பம்பாய்க்கு என் சித்தி வீட்டுக்குச் சென்றோம். ஒருநாள் சித்தப்பாவின் நண்பர் (தூரத்து உறவினரும் கூட) குடும்பத்துடன் சாப்பிட வருவதாக ஏற்பாடு.

அதற்காகத் தேங்காய் வாங்கிவர என் அண்ணாவை அனுப்பினாள் சித்தி.

கடையில் எப்படி தேங்காய் வாங்க வேண்டும் என்பது பற்றி ஹிந்தியில் சித்தி சொல்லித் தந்தாள். ரொம்ப நேரம் வரை வரவில்லை. அதற்குள் விருந்தினரோ வந்து விட்டனர். அண்ணா வந்ததும் ஏன் தாமதம் என்று கேட்டோம்.

அவன், "நீங்கள் சொன்னபடியே கடைக்காரனிடம் கேட்டேன். அவன் நான் கேட்பதையே கண்டுகொள்ளாமல், தன் வேலையிலேயே மும்முரமாக இருக்கிறான். நானும் கேட்டுக் கேட்டுப் பார்த்துவிட்டு வந்துவிட்டேன்" என்றான்.

பிறகு சாப்பிடும் போது பேச்சுவாக்கில் அண்ணா, கடையில் "நாரி தேவோ, நாரி கா தாம் போலோ, படாவாலா நாரி தேவோ" என்று கடையில் கேட்டதாகச் சொன்னான்.

எல்லோரும் கொல்லென்று சிரித்துவிட்டனர்.

"(மாப்பிள்ளை) பையன் நன்றாக இருக்கிறாரே என்று பார்க்க வந்தோம். நல்லவேளை, அவரைப் பற்றி இப்போதே தெரிந்து கொண்டு விட்டோம்" என்று வந்த மாமி சிரித்தபடியே சொல்ல, அவர் பெண் 'களுக்' கென்று சிரித்துவிட்டாள்.

நாரியல் என்றால் தேங்காய்.

நாரி என்றால் பெண் என்பது தெரிந்ததும் அண்ணா அசடு வழிய, ஒரே சிரிப்புதான்.

"பெண் வேண்டும். (குண்டு) பெரிய பெண் வேண்டும். விலை என்ன?" என்று கேட்டால் கடைக்காரன்தான் என்ன செய்வான் என்றதும், மீண்டும் ஒரே சிரிப்பு.

இன்று கூட நானும், மன்னியும் (அதே பெண்) அண்ணாவை, "படாவாலா நாரி வேண்டுமா?" என்று கேலி செய்வோம்.

—திருமதி ராமச்சந்திரன்.

என் கணவரது தம்பிக்குக் கல்யாணமாகி மனைவி வீட்டிற்கு வந்த புதிதில் மாமியார் ஒரு நாள் காலையில் பாலை வாங்கி அடுப்பில் வைத்து (பற்றவிட்டு) அதை அவளிடம் பார்த்துக் கொள்ளச் சொல்லி இருக்கிறார்.

சுமார் அரை மணிக்கு மேலாகியும் அடுக்களையில் இருந்து அவளும் வரவில்லை. எங்களுக்குக் காப்பியும் வரவில்லை. மெள்ளமாக ஒவ்வொருவராக எட்டிப் பார்க்க, பால் பாட்டுக்கு (தண்ணீர்ப் பால் ஆதலால் விளிம்பு வரைதான் வரும். பிறகு கொதிக்கத் தொடங்கிவிடும்.) கொதித்துக் கொண்டிருக்க இவளும் அதனையே பார்த்தவாறு இருந்தாள்.

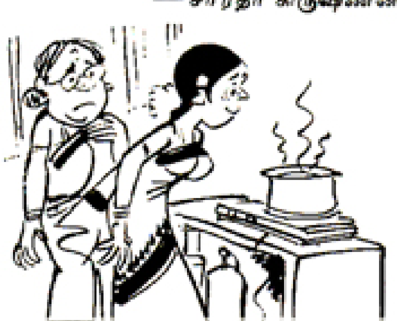
அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை, ஆபீஸ் அவசரம் இல்லை என்பதாலும் ஒருவரும் வாயைத் திறக்காமல் நமுட்டுச் சிரிப்புடன் இருந்தனர். அதற்குமேல் பொறுக்காமல் மாமியார் போய், "பாலை பார்த்துக் கொள்ளச் சொன்னால் அதையேவா பார்த்துக் கொண்டிருப்பாய்? நல்ல பெண்தான் போ!" என்று சிரிக்க, இவர்கள் இன்னும் பத்து நிமிடம் காத்திருந்தால் காப்பிக்குப் பதில் திரட்டுப் பால் சாப்பிட்டிருக்கலாம் என கிண்டல் பண்ண, அவளது கண்களின் ஓரங்களில் நீர் எட்டிப் பார்க்க, அந்த சம்பவத்தை இன்று நினைத்தாலும் சிரிப்புத்தான் வருகிறது.

—கௌரி நாராயணன்.

அப்பொழுதுதான் பிரஷர் குக்கர் வந்த புதிது. எங்கள் அம்மாவிற்கு அதை உபயோகிக்கத் தயக்கம். ஒருநாள் அதை அடுப்பில் ஏற்றி வைத்துவிட்டு என் அண்ணியைக் கூப்பிட்டு "எப்ப வெயிட் போட வேண்டும் என்று சொல். அப்பொழுது போடுகிறேன்" என்றார்.

அந்தச் சமயம் என் அண்ணன் அடுத்த அறையில் இருந்தவர் எங்களிடம், "பாருங்கள்! கலிகாலம் முற்றி விட்டது. வெயிட் (உடல் எடை என்ற அர்த்தத்தில்) போடக் கூட மாமியார் மருமகளிடம் அனுமதி வாங்க வேண்டியிருக்கிறது" என்றார். அதைக் கேட்டு எங்கள் அம்மா உட்பட எல்லோரும் சிரித்துவிட்டோம்.

—சாரதா கிருஷ்ணன்.



சுவையான சம்பவம்



காலை வேளையில் சமையல் அறையின் சுறுசுறுப்பே தனிதான். குழந்தைகள் ஏழே கால் மணிக்கெல்லாம் ஸ்கூல் கிளம்ப வேண்டியதிருப்பதால் காலை டிபனுக்குச் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்துகொண்டிருந்தேன். மிக்ஸியில் சட்னிக்கு அரைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் தாளித்துக் கொட்டுவதற்காக வைத்திருந்தேன். காப்பி கலக்கும் அவசரம் வேறு. டிகாக்ஷனையும், பாலையும் கலந்து காப்பியை, சட்னி பக்கத்தில் வைத்துவிட்டு சட்னி தாளிப்பதற்காக வாணலியில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு போட்டு வெடித்ததும் சட்னியில் கொட்டுவதற்குப் பதில் அவசர வேலையில் காப்பியில் கொட்டியிருக்கிறேன். கணவருக்குக் காப்பியைக் கொண்டு கொடுத்தால், "இது என்னப்பா தாளித்துக் கொட்டிய காப்பி இருபதாம் நூற்றாண்டுக் காப்பி இப்படித்தான் இருக்குமோ?" என்றார். அதன் பிறகுதான் நான் சட்னிக்கு பதில் காப்பியில் தாளித்துக் கொட்டினது எனக்குத் தெரிந்தது. இப்பவும் சில சமயங்களில் "என்ன தாளித்த காப்பி ரெடியா?" என்று கேலி செய்வது உண்டு.

— திருமதி ஜோசப்.

எனக்குத் திருமணமான புதிது. அன்று "துவாதசிப் பாரணை." அதிகாலையிலேயே எழுந்து ஸ்நானம் செய்து என் கணவரின் பூஜைக்கான சகல உபகரணங்களையும் ஆயத்தம் செய்து வைத்துவிட்டு, சமையலில் ஈடுபட்டேன்!

துவாதசிதோறும் தீர்மானமான சமையல்தான். அகத்திக் கறி, நெல்லிக்காய் பச்சடி, சுண்டை வற்றல் குழம்பு ஆகியவை அன்றைய பிரதான அயிட்டங்கள். பூஜை முடிந்த கையோடு, அவர் சாப்பிட உட்கார்ந்தார். சாப்பிடும் பொழுது பேசுகின்ற பழக்கமே அவருக்கு இல்லை. எல்லாமே சைகையும், சமிக்ஞையும்தான். குறிப்பறிந்து செயல்பட்டாக வேண்டும்.

இலை போட்டு பரிமாறி, கடகட அன்னத்தையும் வைத்ததும், அவர் "பரிசேஷணம்" செய்த பின்னர், கமகமவென மணக்கும் சுண்டை வற்றல் குழம்பை இலையில் வார்த்தேன். ஆர்வமுடன் சாப்பிடத் துவங்கிய என் கணவர், தன் விரல்களால் பசசடியை வழித்து வாயில் வைத்துக் கொண்டவுடனேயே, அவர் முகம் அஷ்ட கோணலாயிற்று. அவரையே பார்த்தவாறு எதிரே நின்ற நான் துணுக்குற்றேன். பச்சடியைத் தொட்டுக்காட்டி என்னவென்று கேட்கிற பாவனையில் கையை ஆட்டினார். நான் "நெல்லிக்காய்ப்பச்சடி" என்று பயந்தவாறே பதிலிறுத்தேன்.

தன் கையை மூக்கின் அருகே கொண்டு சென்று, அவர் மீண்டும் ஜாடை செய்யவும், நான் என்னைத்தான் மூக்கைத் துடைத்துக் கொள்ளச் சொல்லுகிறாராக்கும் என நினைத்து, விறகடுப்பு புகையின் காரணமாக என் மூக்கில் வழிந்த நீரைத் துடைத்துக்கொண்டேன்! என் செய்கையைப் பார்த்துத் தலையில் அடித்துக் கொண்டார்.

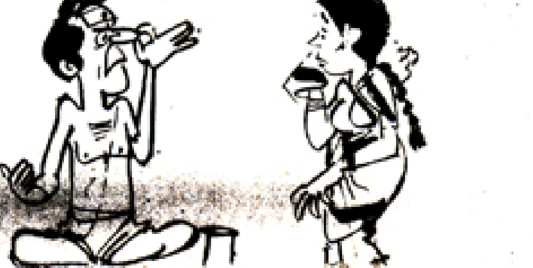
அவர் ஆத்திரத்துடன் பச்சடியை இலை ஓரமாக வழித்து ஒதுக்கிவிட்டு, மளமளவென்று சாப்பிட்டு முடித்து எழுந்து விட்டார்.

சாதாரணமாக நெல்லிக்காய்ப் பச்சடியை விருப்பப்பட்டுச் சாப்பிடும் அவர், அன்றைய தினம் அதை வெறுத்து ஒதுக்கியது என் கண்களில் நீரை வரவழைத்தது. மன வருத்தத்தோடு நானும் சாப்பிட அமர்ந்தேன்.

"பச்சடியில் என்னதான் கோளாறு" என்று அறிய முற்பட்ட நான், அதைத்தொட்டு வாயில் வைத்துக் கொண்டதுதான் தாமதம், வாய் பூராவும் வேப்பங்காயாய் கசந்தது. அப்படியே கையை உதறி, எழுந்து சென்று தொட்டி முற்றத்தில் அலம்பிவிட்டு, நெல்லி வற்றல் போட்டிருந்த டப்பாவைத் திறந்து பார்த்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! நெல்லி வற்றலுக்கு பதிலாக அதிலே காய்ந்த வேப்பங்கொட்டை அடைக்கலமாகி இருந்தது. அவசர அவசரமாக மற்ற டப்பாக்களைத் திறந்து பார்க்கையில் நெல்லி வற்றல் வேறொன்றில் புகுந்து கொண்டு என்னைப் பார்த்து ஏளனமாகச் சிரித்தது. இரண்டு நாட்களுக்கு முன் வெளியூர் புறப்பட்டுச் சென்ற என் மாமியார் சாமான்களை "ஒழித்து வைக்கிறேன் பேர்வழி" என்று இடம் மாற்றி வைத்ததால் ஏற்பட்ட கோளாறே இது, என்பதைப் புரிந்து கொண்டதும் என் கண்களில் நீர் ஆறாய்ப் பெருக்கெடுத்தது.

ஏகாதசியன்று வெறும் துளசி ஜலத்துடன் முழுப்பட்டினி கிடந்த என் கணவருக்கு நான் சமைத்துப் பரிமாறிய வயிற்றெரிச்சலை, எத்தனையோ முறை அவர் வேடிக்கையாகத் தன் பேரன், பேத்திகளிடம் சொல்லிக் காட்டி என்னைச் சீண்டியுள்ளார்.

— காமாக்ஷி அம்மாள்.





வித்தியாசமான பெண்மை

தருணி திடுக்கிட்டு எழுந்து கொண்டாள். அருகில் படுத்திருந்த கார்த்திக்கின் கை அனலாகச் சுட்டது. கண்ணை மயக்கிய உறக்கத்தை உதறி எழுந்தாள். மருந்தைக் கையில் எடுக்கும் போதே யோசனைகள் அலை அலையாக எழுந்தன. இன்றைக்கு ஜூனியர்களுக்கான இண்டர்வியூ. லீவு போட முடியாது. லக்ஷ்மியைத் தான் மத்தியானம் இருந்துபார்த்துக்கொள்ளச் சொல்ல வேண்டும். லக்ஷ்மி நல்ல வேளை அவுட்ஹவுசிலேயே இருக்கிறாள். யூடிகோலான் போட்டு, மருந்து கொடுத்து ஜுரத்தை இறக்குவதற்குள் பொழுது விடிந்து விட்டது. சோர்வுடன் தருணி எழுந்து போனாள்.

இயந்திரம் போல் பால் காய்ச்சி, குக்கரை அடுப்பில் ஏற்றி நிமிர்ந்த போது, சங்கர் எழுந்து வந்தான்.

"என் தருணி, கார்த்திக்கு உடம்பு சரியில்லையா? மருந்து குடுத்தயா?" என்று கேட்டான்.

"ஆமாம். ஜுரத்திற்கு மருந்து குடுத்திருக்கேன். டாக்டரை வரச் சொல்லணும். இன்னிக்கு நீங்க லீவு போட முடியுமா? எனக்கு இண்டர்வியூ செலக்ஷன்."

"இன்னிக்கு நான் கான்பரன்ஸுக்குப் போறேனே தருணி, மறந்துட்டியா? மூணு நாளாகும் வர". கவலையுடன் பார்த்த சங்கரின் முகத்தைப் பார்த்த போது, சீற்றம் தான் அலை அலையாகப் பொங்கியது. கையாலாகாத்தனம் கண்ணில் அனல்நீராகப் பொங்கியது.

டாக்டர் வருவதற்குள், அவள் வேலைகளை அவசரமாக முடித்துக் காத்திருந்தாள். டாக்டர் சோமநாத் எழுதிக்கொடுத்த மருந்துகளை வாங்கி லக்ஷ்மிக்கு ஒரு தடவைக்குப் பத்து தடவையாகப் படித்துப் படித்துச் சொல்லி, சாப்பிடப்பிடிக்காமல் காப்பியைக் குடித்து கிளம்பும் போது மணி பத்து.

ஆபீஸில் வேலையே ஓடவில்லை. இண்டர்வியூக்கு வந்தவர்களை மனம் சபித்தது. இண்டர்வியூ முடிந்த போது மணி இரண்டு. வீட்டுக்குப் போன் செய்தாள்.

"ஜுரமே விடலேம்மா. சீக்கிரம் வந்துடுங்க

எப்படி வருவது? மாதம் மூவாயிரம் தரும் வேலையை நடுவில் விட்டுக் கிளம்ப முடியுமா?

மாலையில் டாக்டரைக் காரிலேயே ஏற்றிக்கொண்டு வீட்டுக்குச் சென்றாள். சோமநாத்தின் முகத்தில் சற்றே கவலை படர்ந்தது.

"எதுக்கும் பிளட் டெஸ்ட் செஞ்சுடலாம் தருணி. எப்படியும் நாளைக் காலம்பற தானே. அதுவரைக்கும் இந்த மருந்தையே கொடு. கவலைப்படாதே" சொல்லி விட்டு டாக்டர் கிளம்பிப் போனார்.

"கவலையா, வேண்டாமா? அவளுக்குச் சிரிப்பு வந்தது. சங்கர் ஊரில் இல்லை. ஜுரமாய் கிடக்கும் குழந்தையுடன் அவள்.

அவள் தங்கப் பதக்கம் வாங்கி, மெரிட் லிஸ்டில் எஞ்சினியரிங் ஸீட் கிடைத்தபோது, அப்பா கேட்டார்.

"ஏம்மா, நல்லா யோசனை பண்ணினியா? ப்ரொபஷனல் கோர்ஸ் படிச்சா, வேலைக்குப் போயே ஆகணும். வேண்டாம்னு விட முடியாது".

அவள் செய்த தீர்மானங்களில் என்று பின் வாங்கியிருக்கிறாள்? யோசனை செய்து தீர்மானித்தால் மாறுவது ஏது? அவள் பதிலளிக்கும் முன் அம்மாவின் குரல் அனலாக எழுந்தது.

மாலினி மோகன்

''அவள் வேலைக்குப் போகணும்னு தான் எஞ்ஜினியரிங் சேரச் சொன்னேன். பெண்டாட்டி வேலைக்குப் போகட்டும்னு சொல்றவன் தான் எனக்கு மாப்பிள்ளையாக வர முடியும்''

அம்மாவின் தீவிரமான முகத்தில் எதையோ கண்டவராய் மகளின் வாழ்வில் தன் கனவுகளை நனவாக்கிக் கொள்ளும் தாய்மையின் பேதமையை உணர்ந்தவராய் அப்பா மௌனமாகிப் போனார்.

அம்மா ஹானர்ஸ் பட்டதாரி. அவளைப் போலவே தங்கப் பதக்கம் பெற்றவள். புக்ககத்தாரின் கட்டுப்பாட்டால் வேலைக்குப் போக வேண்டும் என்ற ஆசைகள் சிதறிப் போயின.

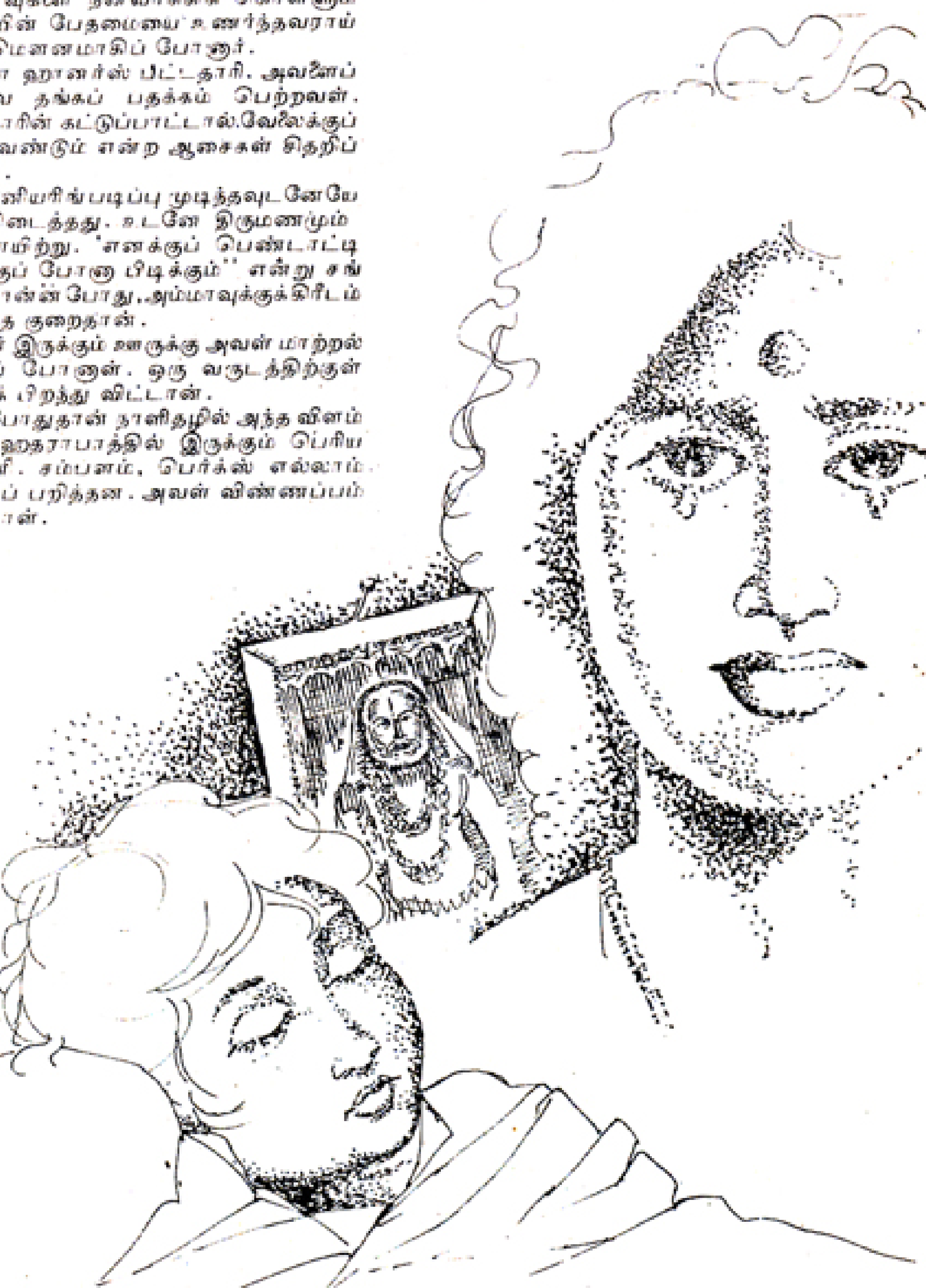
எஞ்ஜினியரிங் படிப்பு முடித்தவுடனேயே வேலை கிடைத்தது. உடனே திருமணமும் நிச்சயமாயிற்று. 'எனக்குப் பெண்டாட்டி வேலைக்குப் போனா பிடிக்கும்'' என்று சங்கரன் சொன்ன போது அம்மாவுக்குக் கிரீடம் வைக்காத குறைதான்.

சங்கர் இருக்கும் ஊருக்கு அவள் மாற்றல் வாங்கிப் போனாள். ஒரு வருடத்திற்குள் கார்த்திக் பிறந்து விட்டான்.

அப்போதுதான் நாளிதழில் அந்த விளம்பரம் - ஹைதராபாத்தில் இருக்கும் பெரிய கம்பெனி. சம்பளம், பெர்க்ஸ் எல்லாம் கண்ணைப் பறித்தன. அவள் விண்ணப்பம் போட்டாள்.

இண்டர்வியூ கார்ட் வந்த போது, வீட்டில் எதிர்ப்பு கிளம்பியது. ''எல்லாம் அவள் பண்ற முடிவுதான். ஆனாலும் ரொம்பப் பிடிவாதம்'' மாமியாரின் குரல் குற்றம் சாட்டியது.

''வெளியூரில் தனியா குழந்தையை வச்சுண்டு எப்படி சமாளிக்கிறது தருணி? யோசனை பண்ணினியா?'' சங்கர் கேட்டான்.



''அவனெல்லாம் பெரிய ஊர். இரெஷ் ஏதாவது இருக்காதா? மானேஜ் பண்ணிக்கலாம். பிரச்னைகளை தருணி அலட்சியப்படுத்தினாள்.

எதிர்ப்புக்கு நடுவிலேயே இண்டர்வியூவுக்குப் போய் வந்தாள். வேலை ஆர்டர் வந்த போது, மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ள யாரும் இல்லாமல், திண்டாடி...

சங்கர் மாற்றல் கிடைத்து வர ஆறு மாதமாகியது. அவன் வராமல் வீடு பார்க்க முடியவில்லை. கார்த்திக் ஆறு மாதம் அவள் மாமியாரிடம் இருந்தான்...

இரவு முழுவதும் தூக்கமில்லாமல் கண் எரிந்தது. காப்பி போட்டுக் குடித்த போது மாலுவுக்குப் போன் செய்ய வேண்டும் என்று நினைவு வந்தது. அவள் இயந்திரம். இன்றும் இண்டர்வியூ. பெற்ற மகனுக்கு உடல் நலமில்லாவிட்டாலும், போகாமல் இருக்க முடியாது.

மாலுவுக்கு போன் செய்த போது மனம் குற்ற உணர்வால் குறுகுறுத்தது. எத்தனை தடவை மாலுவின் மேல் ஆத்திரப்பட்டிருக்கிறாள், காரணமில்லாமல்.

மாலு அவன் நாத்தனார். கல்யாணமான உடன் அவள் மாமியாரின் சொற்களில், சமர்த்தாக 'வேலை'யை விட்டவள். மிகவும் நல்லவள். அவள் வீடு அருகில் இருந்ததால் பிரச்னையே இல்லை

போன் செய்தவுடன் மாலு பதற்றத்துடன் கேட்டாள்.

''இன்னும் ஜுரம் குறையலியா, தருணி? கவலைப்படாதே, நான் இன்னும் அரை மணியிலே வந்துடறேன்''. நன்றியால் மனம் நிறைந்தது. சிதறிய வார்த்தைகளை அள்ள முடிந்தால்... போட்டது போட்டபடி வருகிறாளே?

வேலைகளை ஒரு வழியாக முடித்து விட்டு, மாலுவுக்கு பிளட் டெஸ்ட் செய்யும் இடத்தைச் சொல்லி, விவரங்கள் தெரிவித்து, மத்தியானம், இண்டர்வியூ முடிந்தவுடன் வருவதாகச் சொல்லிப் புறப்பட்டாள். 'கவலைப்படாதே, கவலைப்படாதே' என்று தனக்குத் தேறுதல் சொல்லித் தான் கவலைப்படும் மாலுவைப் பார்த்து மனம் கனிந்தது.

கார்த்திக்குக்கு மாலு அத்தை என்றால் உயிர். மாலு அத்தை ஆசையோடு செய்து கொடுத்த ஸ்விட்டை விவரிக்கும் போது, அவள் சொன்ன கதையைத் திருப்பிச் சொல்லும் போது கண்கள் ஒளிமயமாகிவிடும். மாலு அத்தை குழந்தைகளுக்கு செய்வதை கார்த்திக் ஏக்கத்தோடு சொன்னபோது எரிச்சல்தான் வரும்.

அவளுக்கு சமையலிலோ, கலைகளிலோ, என்றுமே அதிக நாட்டம் இருக்கவில்லை.

கார்த்திக், மாலு அத்தை போட்டுக் கொடுத்த பொம்மையை அலைக்கு. தான் வாங்கிய பார்பீன் பொம்மைகளைப் புறக்கணிக்கும் போது... மாலு அத்தை நிட் செய்த ஸ்வெட்டரைக் கருதிக் கருதி அணியும் போது, பொறாமை தலைதூக்குவதைத் தருணியால் தடுக்க முடியவில்லை.

''நான் வித விதமாக பொம்மையும், துணிமணியும் வாங்கித் தரேன் அவனுக்கு. மாலு அத்தை போட்டுக் கொடுத்த ராக் டால்தான் வேணுமாம்'' என்று சங்கரிடம் முறையிட்டாள்.

''நீ வாங்கிக் கொடுத்தது ரொம்பவே ஒசத்தியா இருக்கலாம் தருணி. ஆனால் மாலு அன்பையும் பரிவையும் அந்த அஞ்சு ரூபாய் பொம்மையில் கலந்து பின்னியிருக்கா. அதைக் குறைச்சு மதிப்பிடாதே'' காட்டமாக வந்த சங்கரின் வார்த்தைகளில் அவள் குன்றிப் போனாள்.

கார்த்திக்கை சரியான ஆளின்றி வளர்ப்பது கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. ''அவன் வேலைக்காரி வீட்டுக்குப் போய் சாப்பிடறானம்மா, வேண்டாம்னு சொல்லு'' என்று மாடி வீட்டு மாமி நிஜமான கரிசனத்துடன் சொல்லும் போது, சொன்னவர் மேல்தான் ஆத்திரம் வந்தது. வேலைக்காரியிடம் கேட்ட போது, அவள் மழுப்பிச் சிரித்தாள். இவளும் போய் விட்டால், அவள் கதி?

பப்ளிக் ஸ்கூலில் சேர்க்க அவள் முடிவெடுத்த போது, மாலு சங்கர் இரண்டு பேரும் வேண்டாமென்றுதான் ஒருமுகமாகச் சொன்னார்கள்.

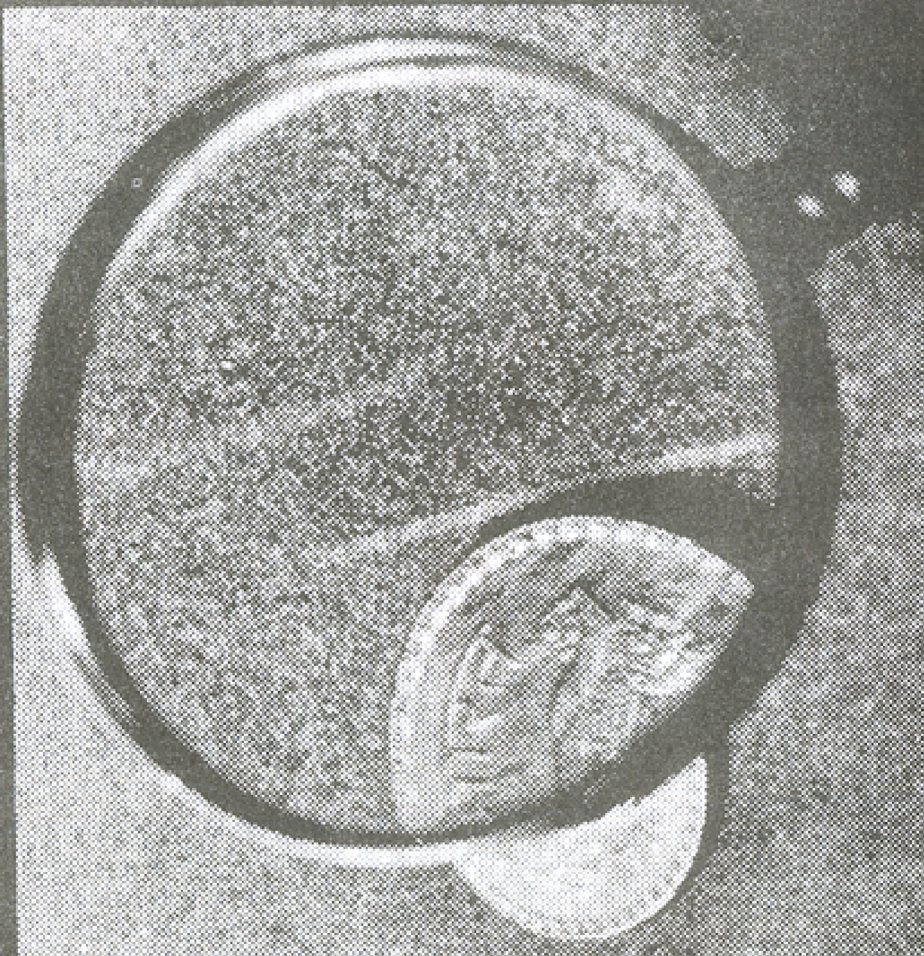
''ரொம்ப தூரம், தருணி. குழந்தைக்கு ஸ்ட்ரெய்ன் தாங்குமா?''

அவள் முடிவெடுத்தால் மாற்றியதில்லையே? கார்த்திக் பப்ளிக் ஸ்கூலிலே சேர்ந்தான்.

போன் மணி அடித்தது. ''ப்ளட் டெஸ்ட் பண்ணியாச்சு. டாக்டரிடம் கொண்டு காமிச்சுட்டேன் தருணி. வைரஸ் பீவர்தானாம்.

இரவில் ரசத்தின் அடிவண்டல் மீதியாகி விட்டால் மறுநாள் காலையில் அதை வீணாக்காமல், ஒரு வாணலியில் இரண்டு தக்காளி, இரண்டு பச்சை மிளகாய், இரண்டு வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டு, ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வதக்கி, ஒரு கரண்டு ரசவண்டலை அதில் விட்டு ஒரு பருப்பு ரசவண்டலை அதில் விட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கித் தாளிக்கவும். இது இட்லி, தோசை டிபனுக்கு தொட்டுக் கொள்ள மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— வெ. சரோஜா.



இனி இச்செயல் வேண்டவே வேண்டாம்!

தலைமுடி உதிர்வதைத்
தடுக்க ஈறையும்,
பேனையும் அகற்றுங்கள்!

வெல்வெட்

பேன் நாசினியை
உபயோகியுங்கள்



தலையில் உள்ள பேனையும், ஈறையும் அறவே ஒழிக்க வெல்வெட் பேன் நாசினியை உபயோகியுங்கள். பென்சோகெயின் கலந்துள்ளதால் ஈறை கொல்லும் சக்தி உள்ளது. வெல்வெட் சிறந்த பேன் நாசினி.

உபயோகிக்கும் முறை

1) பேன், ஈறுகளை அறவே போக்க முழு பாக்கெட்டையும் தலையில் நன்றாக தேய்த்து ஒரு மணி நேரம் ஊற விடவும்.
2) பின் ஷாம்பு போட்டு குளிர்ந்த நீரில் மட்டுமே குளிக்கவும்.
3) வாரம் ஒருமுறையாக மூன்று வாரம் உபயோகிக்கவும்

-தீங்கற்றது-



Velvette

LICE OIL

தயாரிப்பாளர்கள்:

∴பார்மா கேர் பி. லிட்.,

திருமாம்பாக்கம், பாண்டிச்சேரி-607 402.

மருந்து எழுதிக் கொடுத்தார். வாங்கிக் கொடுத்துட்டேன். ஜுரம்தான் நூத்திரெண் டிலேயே நிக்கறது. சீக்கிரம் வந்துடு''

மாலை முழுவதும் அவளும் மாலுவும், அன்ன ஆகாரமில்லாமல், கார்த்திக்கின் அருகில் அமர்ந்திருந்தார்கள். இரவுக்குச் சமைத்து வைத்து, மனமேயில்லாமல் மாலு புறப்பட்டுப் போனாள்.

எட்டு மணிக்கு டாக்டர் டிஸ்பென்ஸரி முடிந்து வந்தார். பரிசோதித்து விட்டு, "ஜுரம்தான் குறையணும். தருணி, நாளைக் குப் பார்க்கலாம்'' என்று சொல்லிக் கிளம் பினார்.

திடீரென்று கோடை மழைபோல் அவள் குமுறி அழுதாள். டாக்டர் பிரமித்துப் போய் அவளையே பார்த்தவாறு நின்றார்.

''டாக்டர், கார்த்திக் சரியாவானா? நான் பண்ணின முடிவெல்லாம் தப்பு போல இருக்கு, டாக்டர். நான் எஞ்சினியரிங் படிச் சிருக்கக் கூடாது, வேலைக்குப் போயிருக்கக் கூடாது; வேலையை விட்டுட்டு, குழந்தையைச் சரியா கவனிச்சிருந்தா, இப்படி வந்திருக் காது இல்லையா?''

டாக்டர் யோசனையுடன் அவள் அழுது ஓயும் வரை காத்திருந்தார்.

பேசியபோது குரலே மென்மையாக இருந் தது:

''தருணி, நீ லைஃப்லே ஒவ்வொரு ஸ்டே ஜிலும் பல முடிவுகளை எடுத்து, அதன்படி நடந்தே. சரிதான். நீதான் அந்த முடிவுகளை எடுத்தே. ஆனால் ''அவனி''ஷ்டமில்லாம அவைநிறைவேறி இருக்கமுடியுமா?நிஜமோ பொய்யோ தெரியாது. நமக்கு மேலே ஒரு வன் நம் முடிவுகளை நிறைவேற்ற இருக்கிறான். இதற்கு மேல் அவன் சித்தம், அவன் நம்மைக் காத்து சம்ரக்ஷிப்பான் என்பது எத்தனை ஆறுதலான யோசனை தெரியுமா? அதைப் பற்றி யோசித்துப் பிரார்த்தனை செய்து பார்!''

டாக்டர் கிளம்பிப் போனதோ, லக்ஷ்மி கதவைத் தாளிட்டுக் கொண்டு வந்ததோ தெரியாமல் அவள் பிரமித்து, நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தாள். டாக்டரின் வார்த்தைகள் சத்தியமாக, கணீரென்று மனதில் இறங் கின. ''நிஜம்தான். அவனல்லவா, செய்து கொடுத்தவன்?''

எதிரிலிருந்த மந்திராலய மகானின் படத் திலிருந்து அருட்பார்வை ஜில்லென்று மன தில் இறங்கியது. ''நானல்லவா, உன் முடிவு களை நடத்திக் கொடுப்பவன்'' என்று அரு ளாளர் சிரித்தார். அவள் அப்படியே உறங் கிப் போனாள்.

தருணி திடுக்கிட்டு எழுந்திருந்தாள். பொழுது நன்றாக விடிந்திருந்தது. கார்த் திக்கைப் படுக்கையில் காணவில்லை. திகைத் துப் போய் சுற்று முற்றிலும் பார்த்தாள். எதிரில் குழந்தை சங்கரின் மடியில் பால் குடித்துக் கொண்டிருந்தான்: முகம் நன்றாகத் தெளிந்திருந்தது.

எதிரில் காப்பியுடன் லக்ஷ்மி... ''அய்யா விடிகாலையிலேயே வந்துட்டாரும்மா. குழந் தைக்கு ஜுரம் விட்டுடுச்சு. அசந்து தூங் கறீங்கன்னு எழுப்பலை...''

சங்கரையும், குழந்தையையும், லக்ஷ்மி யையும் பார்த்து உள்ளம் மலரப் புன்னகைத்த வாறு தருணி எழுந்து போனாள்.

நெய் காய்ச்சிய பிறகு இருக்கும் கசண்டை ருசியாக பர்பியாகத் தயா ரிக்கலாம். ஒரு கோப்பை கசண்டு, ஒரு கோப்பை பால். அரைக் கோப்பைத் தேங்காய்த் துருவல், ருசிக்குத் தேவையான சர்க்கரை இவற்றை எடுத்து வைத்துக் கொள் ளுங்கள். வாணலியில் போட்டு நன் ருகப் பதப்படும் வரை கலக்கிக் கொண்டே இருங்கள். பாகு இறுகிப் பக்குவமானதும் சட்டியின் பக்கங்களி லிருந்து விடுபடும். அதைத் தட்டில் போட்டு ஆறியதும் அழகான வில்லை களாக நறுக்கி எடுத்துப் பரிமாறுங்கள்.

—குப்பம்மாள்.





ஒரு சிறிய சதுரமான பேப்பரில் உமியோ அல்லது தவிடோ சிறிதளவு எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அதன் மீது ஐந்தாறு துளிகள் மண்ணெண் ணெய் விட்டுக் கரியடுப்பு வாயில் வைத்துப் பற்ற வையுங்கள். நின்று நிதானமாக எரியும். அடுப்பும் விரை வில் தீப்பிடித்து விடும். விசிற வேண் டிய அவசியமும் இல்லை.

—குப்பம்மாள்.

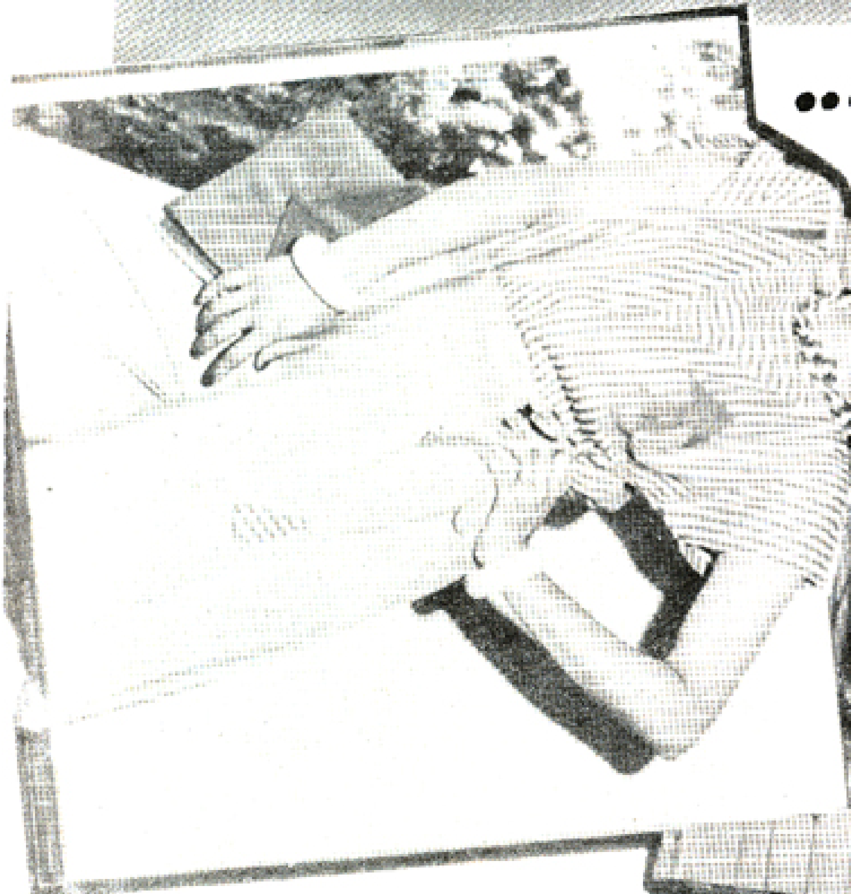


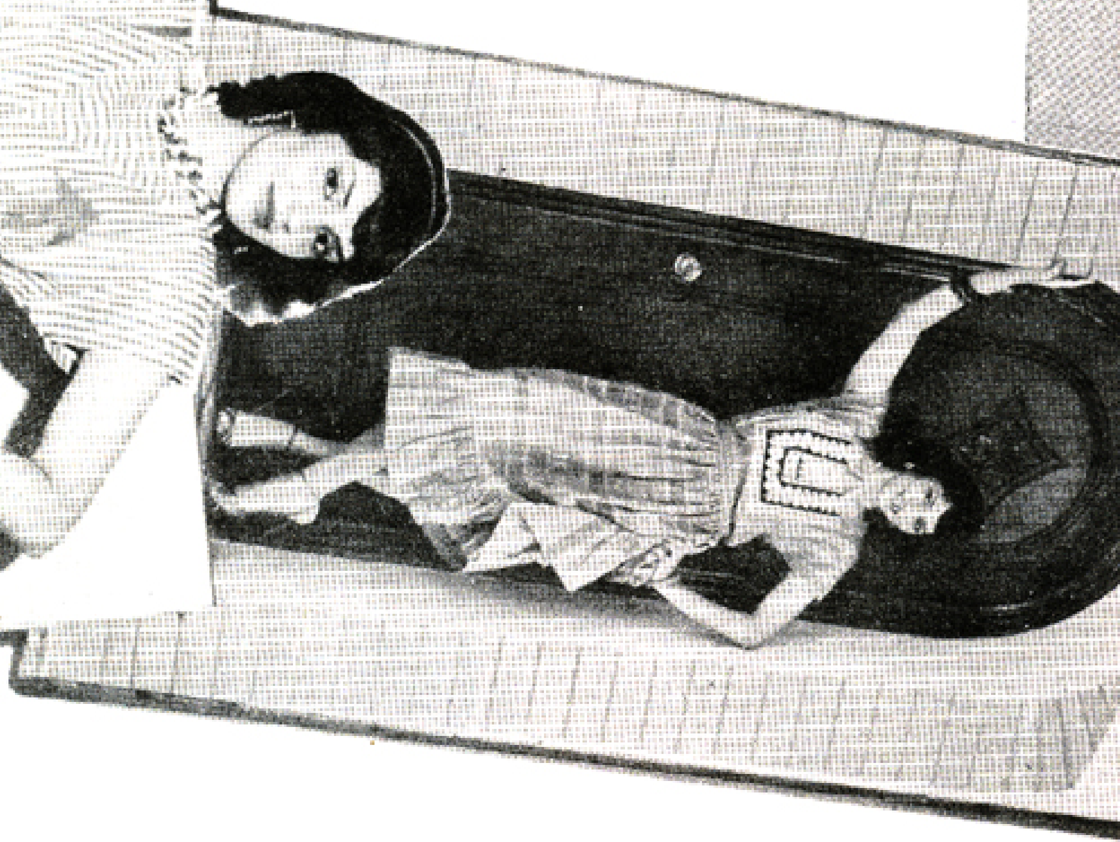
இப்படியும்...

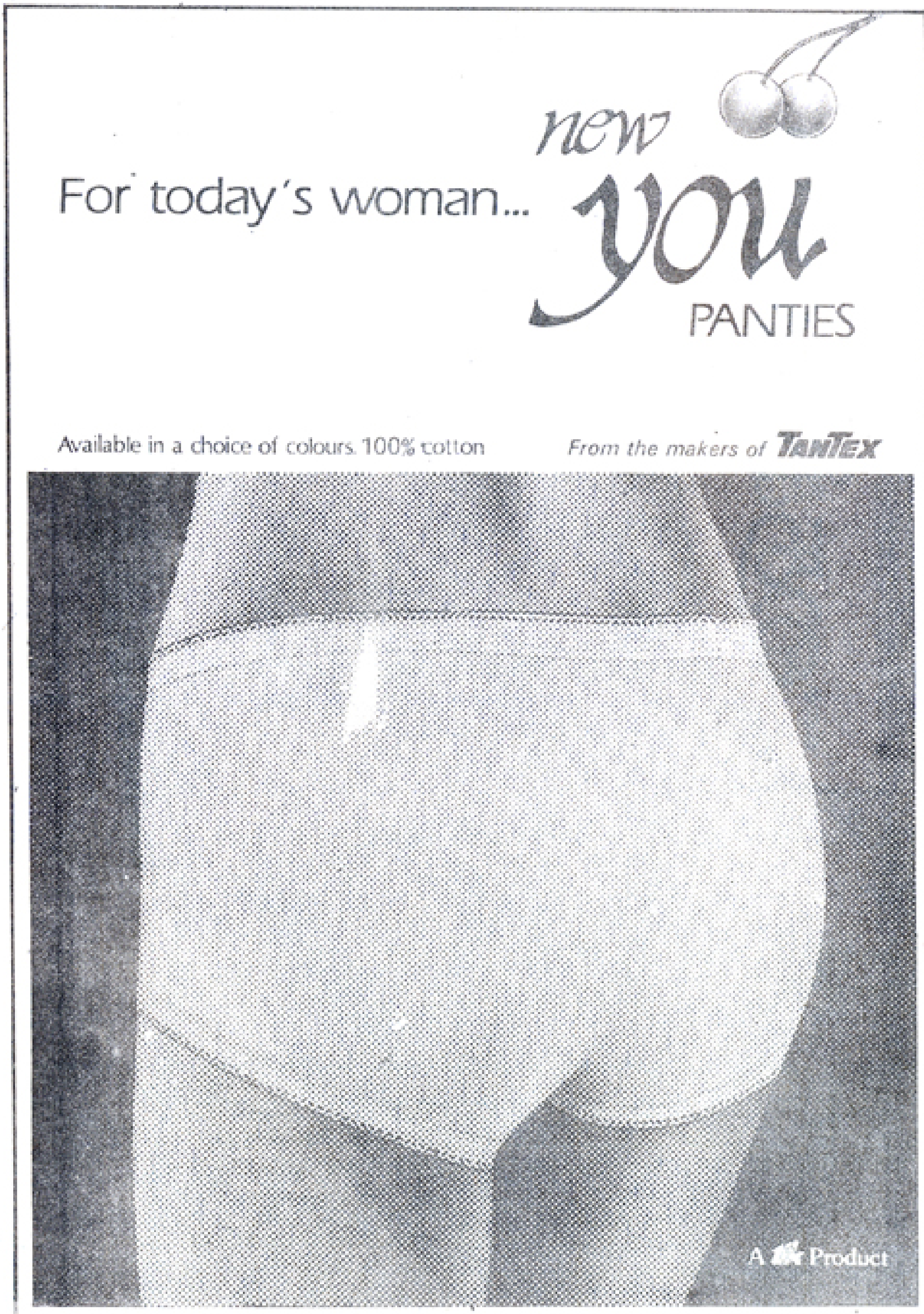
நன்றி: ரீடாலால்
உரிமையாளர்
'மேட் மாய்சல்'
சென்னை-2.

படங்கள்:
பி.எ. ரமணன்

...தைக்கலாம்






For today's woman...
new
you
PANTIES
Available in a choice of colours. 100% cotton
From the makers of TANTEX
A Product



பிரெஞ்சு மண் இந்தியப் பெண்

இவ்வருடத்தை இந்திய—பிரெஞ்சு கலாசார வருடமாகக் கொண்டாடுவதாக ஏற்பாடு செய்து, ராஜீவ் காந்தியின் தலைமையில் ஜூன் 7ந்தேதி அமோகமாகத் தொடங்கப்பட்டிருக்கிறது. பல இந்தியக் கலைஞர்களும் பிரான்ஸ் செல்கிறார்கள். இச்சமயம் பிரான்ஸில் பாரீஸுக்கு அடுத்த முக்கிய நகரமான லியானில் நடன அகடமியில் 'கதக்' நடனத்தைக் கற்பிக்கத் தொடங்கி, இரண்டு வருடத்திற்குள் சுமார் 30 பிரெஞ்சு மாணவர்களைத் தயாரித்து இருக்கிறார் ஸ்ரீமதி மாலினி ரங்கநாதன்.

''பாரிஸில் 'மண்டப' என்னும் இந்தோ—பிரெஞ்சுக் கழகம் இந்தியாவிலிருந்து வரும் கலைஞர்களுக்கு ஆதரவு கொடுக்கிறது. நான் இதுவரை 'மண்டபா'வில் பலமுறை ஆடிவிட்டேன். என்னுடைய நடனங்களில் நவரசங்களை வெறும் புராணங்களிலிருந்து கொடுக்காமல் நம் வாழ்க்கையில் நடக்கும் சந்தர்ப்பங்களைக் கொண்டே விளக்குவேன். நம் இந்திய வெய்யிலில் சூட்டும்—குடையுமாக வளையவரும் வெளிநாட்டான் அவதிப்படுவதை ஒரு இந்தியன் கேலி செய்வதைப் போல் ஹாஸ்ய ரசத்திற்கு நான் நடித்துக் காண்பித்தபோது அவர்கள் மிகவும் ரசித்தார்கள்.

பரத நாட்டியம் பிரான்ஸ் நாட்டில் வெகுவாகப் பரவியுள்ளது. பிரெஞ்சு பெண்மணிகள் பலரும் ஆடுகின்றனர். அதனால் 'கதக்' அவர்கள் அதிகமாகக் கண்டு அனுபவிக்காத நடனம். என் கதக் நடனத்தில் வரும் பல சுற்றுகள் கொண்ட 'சக்ரதார் பரணும்', 'தத்கார்' எனும் விறுவிறுப்பான காலடிகளும், மற்றும் 'கஜல்', 'தும்ரி', 'தரானா' இவைகள் பெரிதும் பரபரப்பையும் பாராட்டையும் தந்தது.

பிரெஞ்சு மாணவர்கள் நடனத்தில் காட்டும் ஆர்வமே தனி. நுனிப்புல் மேயும் வழக்கமோ, உடனே மேடையேறும் ஆர்வமோ கிடையாது, விஷயத்தை ஆழ்ந்து கற்க வேண்டுமென்ற அவர்கள் மனப்பான்மைக்கு ஏற்ப நாமும் விஷய ஞானத்தோடு இருக்க வேண்டியது அவசியம். அவர்கள் கேட்கும் பல நுணுக்க கேள்விகளுக்கு நாம் பொறுமையாகப் பதில் இறுத்து விஷயத்தை விளக்கவில்லையேல் அவர்கள் மதிப்பில் நாம் உயர முடியாது.

நம் பரதக்கலை வடநாடு வெளிநாடு வரை பரவியிருக்கும்போது, தென்னிந்திய பெண்மணியான மாலினி மட்டும் வட இந்திய 'கதக்' நடனத்தில் தேர்ந்தவராக விளங்குவதோடு, அதைவெளிநாட்டுமாணவர்களுக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பவராகவும் விளங்குவது விசேஷமானதுதான்.

மாலா ஸ்ரீ


பெண்மை அழகின்
முழுமை எழிலுக்கு...
விஜய்
தயாரிப்பாளர்கள் :
விஜய் எண்டர்பிரைசஸ்
சென்னை
இளமை, வளமை, வனப்பு —
மங்கையரின் எழில் கூட்டும்
"விஜய்" உள்ளாடைகள்
உடலுக்குச் மென்மை சுகம் தர
உன்னதமான உயர் ரக
பருத்தி இழையில் தயாரிப்பு
"விஜய்" மகளிர் பின்னல் உலகில்
ஒரு புதிய பார்வை, பொருத்தம் நேர்த்தி
சுருங்குதலின்றி நாள் முழுவதும்
உடலோடு பொருத்தம், மிக சுகம்
"விஜய்" பிரேசியர்கள் வனிதையர்
உலகிற்காக, உங்களுக்காக!
விஜய் பிரேசியர்கள்

சத்து சத்தாக உணவு உண்டும்
கொத்து கொத்தாக டாக்டர்பில்
ஏறுகிறதே, ஏன்?



தேவை சத்து மட்டுமா! சக்கையும்தான்!

திடீர் உணவுகள் எங்கு கண்டாலும் தாண்டவம் ஆடுகின்றன. நகர வாழ்வின் நேரமின்மைக்கு ஈடுகொடுக்க கடைகளின் ஷெல்புகளில் ஒரே 'ஸாட்டப்' பானங்களின் ஊர்வலம். சும்மா கரைத்துக் குடிக்க வேண்டியதுதான். சில 'கப்'கள் மட்டும் ஒரு முழு நாளின் அத்தனை சக்தித் தேவையையும் ஈடு செய்கின்றன. இரவில் படுக்கப் போகுமுன் அருந்தினால், நல்ல தூக்கத்திற்குத் தாலாட்டு பாடுகின்றன. இன்னும் என்னவெல்லாமோ! பிரஷர் குக்கர்கள் உணவில் உள்ள அத்தனை சத்தையும் காப்பாற்றித் தருகின்றதாம். இருந்தாலும், மெல்லத் தேவையில்லாதபடி உணவை உருத் தெரியாமல் மாவாக்கி ஜீரணத்தை 'எளிது' ஆக்குகின்றன. இப்படி 'சத்து', 'சத்து' என்று சத்தாகவே விழுங்கியும், டாக்டர் பில்கள் ஏறிக் கொண்டே செல்கின்றன. ஆரோக்கியம் 'டாக்டர்' பில்லில் பிரதிபலிக்கக் காரணம், முக்கியமான 'கம்ப்ளெயிண்ட்' மலச்சிக்கலும், அதனால் உண்டாகும் மற்ற காம்ப்ளிகேஷன்களும், உடலில் நச்சுப் பொருள்கள் சேருவதும் ஆகும்.

அனுபவப்பட்ட டாக்டர் ஒருவர் கூறுவது கேட்டு சற்று வியப்பு அடைந்தேன். ''உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கு சத்துப் பொருள்கள் எந்த அளவுக்கு அவசியமோ; அதே அளவுக்குக் கழிவுப் பொருள்களை உடலிலிருந்து வெளியேற்றச் சக்கைப் பொருள்களும் அவசியம். இதை இயற்கையினாலோ, பழக்கத்தினாலோ கிராம மக்கள் அறிந்து வைத்திருப்பது போல், நகரத்தின் நாகரிக மக்கள் அறியவில்லை. கழிவுப் பொருள்களை வெளியேற்ற உணவில் 'நார்ப்' பொருள்கள் **(Food fibres)** மிகவும் உதவி புரிகின்றன (உணவில் 'நார்' என்பது கறிகாய், பழங்களின் ஊடே இழைந்தோடும் மெல்லிய இழைகள் என்பதை மனத்தில் கொள்ளவும்.) 'சிம்பிள்' ஆக இருந்தாலும் கிராம மக்கள் முழுமையான உணவை, சத்துடன் சேர்த்து சக்கையையும் உண்பதால் குடலுக்கும் வேலை கிடைக்கிறது. பல்லுக்கும் எக்ஸர்ஸைஸ் கிடைக்கிறது. நகர மக்கள் 'கேக்' ஆகவும், 'க்ரீம்' ஆகவும், ஸ்லிம் ஆகவும், 'வாயில் போட்டவுடன் கரையும் வகைகளாகவும், 'இரண்டே நிமிடத்தில் தயார், ஒரே நிமிடத்தில் விழுங்கு' போன்ற திடீர் உணவுகளையும், 'எளிதில் ஜீரணமாகும்' பொருள்களாகவே உண்டு வந்தால் அந்தக் குடலுக்குதான் என்ன வேலை, பல்லுக்குத்தான் என்ன தேவை என்றுதான் புரியவில்லை. இவர்களின் எண்ணத்தை ஒட்டியே விளம்பரங்கள் அமைவதால், அல்லது விளம்பரங்களை ஒட்டி இவர்களின் எண்ணங்கள் மாறுபடுவதால், உணவுடன் நார்ப் பொருள்களும் தேவை என்றஎண்ணமே அடியோடு காணோம் இன்றைய நகர வாழ்வில்'' என்றார் அவர்.

இது நூற்றுக்கு நூறு உண்மை. உட்கொள்ளுதலும், கழிதலும் ஒரே 'லய'த்தில் அமைந்தால் அதுவே முக்கால்வாசி ஆரோக்கியம். நார்ப்பொருள்களை உணவிலிருந்து அதிகம் கழித்துக் கட்டாமல் உண்ணுபவர்களுக்கு, உணவு வயிற்றில், தேவையான நேரம் தங்கி, ஜீரணத்தை முழுமையாக்குகிறது. அதாவது அவர்கள் 'நொறுக்குத் தீனி'க்கு ஆளாவதில்லை. நொறுக்குத் தீனி என்பது ஒரு நகர வாழ்வின் ஃபாஷன். இது சொல்லப் போனால் ''**meal between meals**'' பழக்கம் இல்லாத, இயற்கையை ஒட்டிய கிராமவாசிகள் நம்மைவிட ஆரோக்கியத்தில் என்ன குறைந்து விட்டார்கள்? பொதுவாக நார்ப் பொருள்கள் உடனடியாகவோ, முழுமையாகவோ, செரிக்கப்படுவதில்லை. ஆகலாம், உண்ட உணவின் திருப்தி வெகுநேரம் வரை நீடிப்பதுடன், பெருங்குடலின் கழிவுப் பொருள்களை முழுமையாக வெளியேற்றி, அதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும் பயன்படுகின்றன. புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இந்தப் பழமையான வழக்கத்தை,



இது தாத்தா காலத்துத் தாத்பரியம்' என்று தள்ளி விடாமல் நாம் ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஏனென்றால் இதற்கு இப்போது விஞ்ஞான அடிப்படையில் விவரங்கள் விளக்கப்படுகின்றன.

உணவுநார்ப்பொருள்களின் அடிப்படை அம்சங்கள் நான்கு. அவை லிக்னின், செல்லுலோஸ், செமி செல்லுலோஸ், பெக்டின் என்பவை. இவை செரிக்காமல் நீடித்து நிற்பவை. **'An apple a day keeps the doctor away'** (ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் உண்டால் டாக்டரே தேவையில்லை.) என்பதில் உள்ள விஞ்ஞான உண்மை இப்போது புரிகிறது. ஆப்பிளைத் தோலுடன் உண்டால் ஊட்டச் சத்துக்கள் கிடைப்பதுடன் 70 சதவீதம் (70%) நார்ப் பொருள்களும், பெக்டினும் கிடைக்கின்றன. பின் ஆரோக்கியத்துக்கு என்ன பஞ்சம்?

நார்ப் பொருள்களின் அனுகூலங்கள் எண்ணில் அடங்கா. அவை கொழுப்பு, மாவுப் பதார்த்தங்கள், போல 'சக்தி' அளிக்காதவை. ஆகையால் செழுமையான உணவின் 'காலரி'களை மிதப்படுத்துகின்றன. அநேகருக்கு உடல் பருமன் குறைகிறது. இரத்த அழுத்தத்தை நார்மலாக்க உதவிபுரிகின்றன. (இது எப்படி சாத்தியம் என்பதற்கு இன்னும் சரியான விளக்கம் கிடைக்கவில்லை. குறைந்த 'கொலஸ்ட்ரால்' காரணமாக இருக்கலாம்.) நார்ப் பொருள்கள் கொண்ட உணவைச் சுலபமாக விழுங்கிவிட முடியாது. மென்றுதான் உண்ண வேண்டும். இதனால் பற்கள் ஆரோக்கியம் ஒரு பக்கம் இருக்க, எச்சிலும் ஜீரண நீர்களும் நன்கு சுரந்து கலக்கின்றன என்பது முக்கியம்.

சைவ உணவுக்காரர்கள் இவ்விஷயத்தில் அதிர்ஷ்டசாலிகள். சைவ உணவை மட்டும் உண்டு வாழும் பாமீர் பிரதேசத்திய பழைமை மக்களை ஆராய்ச்சி செய்தனர் டூமி, ஓயிட் என்ற இரு விஞ்ஞானிகள். (இப் பழங்குடியினரின் உணவு காய்கறிகள், பழங்கள், கொட்டை, பருப்பு வகைகள், மற்றும் ஊறப் போட்ட தானியங்கள் — பால் கூட தள்ளுபடி) 100 முதல் 110 வயது கண்டும் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துகொண்டிருந்த 25 முதியோர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். ஆராய்ச்சியில் வெளிவந்த சில உண்மைகள்:

"ஆரோக்கியம், ரத்த அழுத்தம் நார்மல். வயதுக்கு மீறிய இளமை. மலச்சிக்கல் பேச்சுக்கே இடமில்லை. இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் (அதிக ரத்த அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக இருக்கும் பொருள்) மிகவும் குறைவு. ஒரே அளவு 'காலரி'களை (சக்தி) அசைவ உணவுக்காரர்களைப் போல உட்கொண்டாலும், இவர்களுடைய எடை சராசரி 10 கிலோ குறைவு. உடல் பருமனும் மட்டு."

உடலுக்கு உருவமும், வலுவும் கொடுக்க எலும்பு தேவைப்படுவது போல, உணவிலும் நார்ப் பொருள்கள் தேவைப்படுகின்றன. இதற்காகக் கட்டையை அரைத்து மாவாகவோ, தவிட்டைத் தவிடாகவோ உண்பதில் அர்த்தமில்லை. இதனால் பாதகம்தான் ஏற்படும். உண்ணும் உணவுகளிலேயே நார்ப் பொருள்களை அதிகம் கழிக்காமல், முடிந்தபோது அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வதாலும், இதன் தேவையைக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இப்படி ஏன் செய்யக் கூடாது?

ஆட்டா மாவைப் பூச்சி வரும்வரை காத்திராமல், அவ்வப்போது தேவையானதை மட்டும் ஸ்டாக் செய்து, சலிக்காமலேயே தவிட்டுடன் உபயோகிக்கலாம்.

முருங்கைக்காய், கீரைத் தண்டு, வாழைத் தண்டு, வெண்டைக்காய், போன்ற நார்ப் பொருள்களை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உருளைக் கிழங்கு, வெள்ளரிக்காய், பறங்கிக்காய் (சிகப்பு பூசணி), மாங்காய் போன்றவற்றை தோல் சீவாமல் சமைக்கலாம்.

தோலி எடுத்த பருப்புக்கள் இரண்டாம் பக்ஷம் ஆதலால், கடலை, பட்டாணி, வேர்க் கடலைக் கொட்டை, காராமணி, மொச்சை முதலியவற்றை ஊறப் போட்டுத் தோலியுடன் வேக வைத்து உண்ணலாம்.

பொதுவாக எல்லாக் கீரைகளும், காய்கறிகளும், பழங்களும் நார்ப் பொருள்களைக் கொண்டவைதான். (நாட்டு மாம்பழத்தில் உள்ள 'தாடி'யைச் சப்புவதில் குழந்தைகளுக்கு என்ன ஆனந்தம்!)

முட்டைக்கோஸை வேக வைக்கும் போது வெளிமுற்றல் இலையையும், சன்னமாக நறுக்கி உள் மிருதுவான இலையுடன் சமைத்துண்ணவும்.

கூடுமானவரை பழங்களைத் தோலுடன் உண்ணவும். நார்ப் பொருள்கள் அற்ற எந்த ஜாம், ஜெல்லியும் இதற்கு ஈடாகா.

பஞ்சாபிகள் சாப்பிடுவது போல, எதையெல்லாம் பச்சையாக உண்ண முடியுமோ, அவைகளைச் சமைக்காமலேயே 'சாலட்' பண்ணி உண்ணலாம். வெங்காயம், காரட், பீட்ரூட், தக்காளி, குட்டி வெண்டை, தனியா (கொத்துமல்லி), லெட்டூஸ் கீரை வகைகள், குடமிளகாய், முள்ளங்கி, (கிடைக்கும் வகைகளை) சிறிது உப்பிட்டு 'சாலட்' பண்ணி உண்ணலாமே!

உணவு விஷயத்தில் பாட்டியின் பழங் காலத்துக்குச் சற்று திரும்புவது அவசியம் என்பதை விஞ்ஞானிகள் உணருகிறார்கள். ஏனென்றால், இருபதாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியை மட்டும் மனத்தில் கொள்ளாமல், யுகம் யுகமாக, சத்துடன் சேர்த்துச் சக்கைக்கும் வயிற்றை 'டிசைன்' செய்திருக்கிறது இயற்கை!

—எஸ். டி. ராகவன்.



இது மிக நீளமான நேப்கின்.



இது மிக அகலமான நேப்கின்.



இது மிக தடிப்பான நேப்கின்.

புதிய

கேர்ஃப்ரீ* எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்

சில பெண்களுக்கு இது தேவை.

கூடுதலான பெரிய சைஸிலே தரமுள்ள நேப்கினின் முழுமையான சுகமும், பாதுகாப்பும் தேவைப்படும் பெண்களுக்கு—இதோ! புதிய கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ். ஆம் உங்களுக்காகவே.

நீளத்தினையும், அகலத்தினையும், தடிப்புத்தன்மையினையும் கூடுதலாகவே பெற்றிருக்கும் இந்த நேப்கினின் நூலிழைகள் உறிஞ்சும் திறன் அதிகமாகப் பெற்று மிகுந்த நம்பிக்கையைத் தருகிறது.

ஒன்டர்ராப் உறைகள் ஈரத்தை உள் அடுக்கிற்குள் செலுத்துவதால் ஈரம் சீராக உறிஞ்சப்பட்டு உலர்வினையும் சுகத்தினையும் உங்களுக்குத் தருகிறது. நாப்கினின் இந்த சிறப்பான டாப்-நுனிகள் சரியாகப் பொருத்த உதவுவதோடு கச்சிதமாகவும் இருக்கிறது.

அத்துடன் ஈரம் கசியாத "நோ-பிளாஸ்டிக் ஷீல்டு" நேப்கினின் அடிப்பகுதியினையும், இரண்டு பக்கப்பகுதியினையும் சூழ்ந்து கொண்டு, கசிவோ, கறையோ மற்ற விபரீதங்களோ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

புதிய கேர்ஃப்ரீ எக்ஸ்ட்ரா லார்ஜ்—முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு, கூடுதலான பெரிய சைஸில்



முழுமையான சுகம், முழுமையான பாதுகாப்பு
கூடுதலான பெரிய சைஸில்.

Johnson & Johnson

தமிழ்நாட்டில் மட்டுமே கிடைக்கும்.

ஜன்னல் விளிம்பில்..



23

ஆட்டோரிக்ஷாவுக்குப் பணத்தைக் கட்டி விட்டு நிமிரும் போது மாலு கவனித்தாள் பாலுவின் கார் வீட்டு வாசலில் நிற்பதை. ஒரு மெல்லிய உற்சாகம் உள்ளுக்குள் படருகையில் சின்னக் கேள்வியும் மூலையில் எட்டிப் பார்த்தது.

இன்றைக்கு என்னப் பிரச்னை?

வாசற்கதவு ஒருக்களித்த நிலையில் திறந்திருந்தது. கூடத்தில் அம்மா ஹிந்தியில் யாருடனோ பேசுவது கேட்டதும் அவள் ஓசைப் படுத்தாமல் தன்னறைக்குச் சென்றாள். பாலு ஷூவைக் கழற்றிக் கண்ணை மூடிய நிலையில் அவளுடைய கட்டிலில் படுத்திருந்தான். அறைக்குள் நுழைந்த விநாடியே அவனுடைய பெட்டியை அவள் கவனித்தாள்.

அவள் உள்ளே வந்த அரவம் கேட்டு பாலு விழித்துக் கொண்டான்.

''ஹாய்!'' என்று அவள் அவனைப் பார்த்து சினேகிதமாகச் சிரித்தாள். ''நட்டப்பகல்லே என்னப் படுக்கை? உடம்பு சரியில்லையா?''

அவன் ஒரு சோம்பல் புன்னகையுடன் எழுந்து உட்கார்ந்தான்.



வாஸந்தி

''வேலைவெட்டியில் லாதவனுக்குப்படுக்கை தான் சிநேகிதன்.''

''யாருடைய பொன்மொழி இது?'' என்று அவள் சிரித்தாள்.

''வேலையும் வெட்டியும் என்ன ஆச்சு?''

''இல்லே!'' என்று அவன் புன்னகைத்தான். ''ரிசைன் பண்ணிட்டேன்!''

''ஏன்?'' என்றாள் அவள் வியப்புடன்.

அவன் முகத்தில் ஒரு தீவிரம் தோன்றிற்று. கண்களில் ஒரு கோபப் பளபளப்புத் தெரிந்தது:

''ஏதோ தில்லு முல்லு விவகாரத்திலே என்னை உடந்தையா இருக்கச் சொல்றார் மிஸ்டர் நாகநாதன்!''

''உன் மாமனாரையாச் சொல்றே?''

''என் மாமனார்னு சொல்லிக்கவே எனக்கு இப்ப வெட்கமாயிருக்கு மாலு! அவர் இப்படிப் பட்டவர்னு நிச்சயம் நான் நினைக்கல்லே!''

''விவரமாச் சொல்லு 'யார்'!''

அவன் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு முழு விவரங்களையும் சொன்னான்.

அவள் கவனமாகக் கேட்டுவிட்டு எழுந்தாள். உற்சாகமாகப் புன்னகைத்து அவனுடைய கையைக் குலுக்கினாள்.

''குட்! நீ எடுத்த முடிவு சரியான முடிவு! கவலைப்படாதே பாலு. வேலைக் கிடைக்காமப் போகாது!''

''நாகநாதன் அதை அவ்வளவு சுலபமாக்க மாட்டார்!''

''அதுக்காக நீ கலங்கக் கூடாது பாலு!'' என்றாள் அவள் இதமாக.

''உலகம் ரொம்பப் பெரிசு. நாகநாதனுடைய ஆதிக்கம் இருக்கிற வட்டம் ரொம்பச் சின்னது. அவர் நினைச்சுக்கிற அளவுக்கு நிச்சயமா அவர் ஒரு கொம்பனா இருக்க முடியாது.''

''கொம்பனோ, வம்பனோ, நா போய் அவர் கிட்ட மாட்டிண்டேன், பாரு!''

மாலு சில விநாடிகள் பேசாமல் இருந்துவிட்டு, மெல்லக் கேட்டாள்.

''சித்ரா என்ன சொல்றாள்?''

அவன் அவளை சங்கடத்துடன் பார்த்துவிட்டுத் தலையைக் குனிந்து கொண்டான்.

''என்ன சொல்வான்னு எதிர்பார்க்கறே? நாகநாதன் வளர்த்த பெண்ணுக்கு என்ன வால்யூஸ் இருக்கும்னு நினைக்கிறே? அவர் சொன்னதைத்தான் அவளும் சொல்றா. நான் ஒரு உதவாக்கரை. பிழைக்கத் தெரியாதவன். அவளுடைய அப்பா இருக்கிறவரை அவளுக்கு யாரும் லட்சியமில்லே.''

மாலு குறுக்கிடவில்லை. தரையை நோக்கிப் பார்வை இறங்கியிருந்தது. கல்யாண விஷயத்தில் இவன் அசட்டுத்தனமாக நடந்து கொண்டாலும் கடைசியில் தெளிந்து விட்டது சமாதானமாக இருந்தது. அடிப்படைக் கொள்கைகளைக் காப்பது நிறைவைத் தந்தது. இவனை இனிமேல் மீட்கவே முடியாது என்று ஒரு வருஷத்துக்கு முன் எப்படிப்பட்ட பயமும் துயரமும் ஏற்பட்டிருந்தது!

அவனுடைய குரல் திடீரென்று ஒரு உத்வேகத்துடன் கேட்டது.

''யூ வெர் ரைட் மாலு! என்னுடைய கல்யாணம் ஒரு பெரிய மிஸ்டேக்! எப்படிப்பட்ட முட்டாளாக இருந்தேன்னு என்னாலே நினைச்சுக் கூடப் பார்க்க முடியல்லே!''

''ஃபர்கெட் இட் 'யார்'!'' என்றாள் அவள் மென்மையாக. ''தப்புக்கள்லேந்துதான் நாம கத்துக்கறோம்!''

''சாதாரணத் தப்பில்லே. என் புத்தியைப் பணயம் வைச்சப் பரிசோதனை!''

அவள் லேசாகச் சிரித்தாள். ''சோதனைகள் வரும்போதுதான் அது பரிசோதனைன்னு தெரியறது!''

அவன் மெல்லிய குரலில் சொன்னான்:

''யூ நோ ஸம்திங் மாலு! இப்பவும் சித்ராவுடைய முகத்தைப் பார்க்கும் போது எனக்

குள்ளே ஒரு பலவீனம் ஏற்படறது. ஐ மாரிட் ஹர் ஃபார் லவ், யூ நோ!''

அவனுக்கு அவளை நினைத்துப் பரிதாபமாக இருந்தது. பிரியத்தை இவனால் ஆத்மார்த்தமாகத்தான் வைக்க முடியும். மேலெழுந்தவாரியாக வைக்கத் தெரியாது. அதனாலேயே இவனுடைய சோகமும் ஏமாற்றமும் அதிக ஆழமானது.

''சித்ரா மாறலாம் பாலு! முதிர்ச்சி அடையலாம்!''

''எனக்கு நம்பிக்கை இல்லே.''

அவள் அவனருகில் வந்து முதுகில் தட்டினாள்.

''இப்படி முகத்தைத் தொங்கப் போட்டுக்காதே! எல்லாருமே லட்சிய மனுஷாளா இருந்துட்டா உனக்கும் எனக்கும் என்ன வேலே? சியர் அப்! அம்மா யாரோட ஹிந்தியிலே டயலாக் அடிக்கிறா?''

''தெரியல்லே! ஏதோ சோகக் கதை போலிருக்கு. நான் வந்ததையே அம்மா கவனிக்கல்லே. ஒரு பெண் அழுதுண்டிருந்தது. அம்மாவுக்கும் கண்ணுலே ஜலம்!''

''அட்! தட் இஸ் இன்டரெஸ்டிங்!'' என்று மாலு கூடத்தை அடைந்தாள். அதே தெருவில் நான்கு வீடுகள் தள்ளி இருக்கும் பெண். கல்யாணமாகி மாமியார் வீட்டிற்கு வந்து ஆறு மாதம்தான் ஆகியிருப்பதாக நினைவு.

வெளியில் செல்கையில் இவர்கள் வீட்டைக் கடக்கும்போது இவளை சில சமயங்களில் மாலு பார்த்திருக்கிறாள். அப்பொழுது மலர்ந்த புஷ்பம் போல் இருக்கும் முகம். இப்பொழுது அதில் தெரிந்த வாட்டத்தைக் கண்டு திக்கென்றது. என்ன ஆகிவிட்டது இந்தப் பெண்ணிற்கு? அந்தப் பெண்ணின் வாட்டம் அம்மாவையும் தொத்திக் கொண்டாற்போல் அம்மாவின் முகம் சோர்ந்திருந்தது.

அந்தப் பெண் எழுந்திருந்தாள். மாலுவைப் பார்த்துப் பெரிதாகப் புன்னகைத்து அம்மாவிடம்,

''நான் வருகிறேன் மாதாஜி,'' என்றாள். 'என் தலையெழுத்துப்படிதான் நடக்கும். அதை யாரும் மாற்ற முடியாது. இந்த ராட்சஸர்களிடம் தான் என் சாவு என்றிருக்கிறபோது என்ன செய்ய முடியும்?''

வாக்கியத்தை முடிப்பதற்குள் அவளுக்கு மறுபடி அழுகை வந்தது.

பாகற்காயை அப்படியே பச்சையாக வதக்காமல், நீர் விட்டு வேகவைத்து வடி கட்டிய பிறகு வாணலியில் போட்டு வதக்குங்கள். துளி கசப்பு இருக்காது! நாலு ஸ்பூன் எண்ணெயிலேயே காய் ''முறுமுறு''வென்று ஆகும். எண்ணெ செலவு மிச்சம்!

— எஸ். உமா.

அம்மா அவளை அணைத்துக் கொண்டாள். ''அப்படிச் சொல்லாதே கலா. நாங்கள் இருக்கிறோம் உனக்கு உதவ. உன் அம்மா அப்பாவிடம் நான் போய் சொல்கிறேன்'' என்றாள்.

கலா 'ஒன்றும் பிரயோஜனமில்லை' என்பது போலத் தலையசைத்தாள் விசும்பலை அடக்கியபடி.

''என்னம்மா விஷயம்?'' என்றாள் மாலு தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாமல்.

அம்மா அப்பொழுதுதான் அவள் வந்ததைக் கவனித்தவளாய்,

''இந்த அக்கிரமத்தைக் கேளு மாலு'' என்றாள். அம்மாவின் குரலிலிருந்த ஆத்திரமும் படபடப்பும் ஆச்சரியமாக இருந்தது.

''கிளி' மாதிரி இருக்கு இந்தப் பொண்ணு. இவதான் கலா. தெரியுமோல்லியோ? மகா சாது. சமத்து. இவ கொண்டு வந்திருக்கிற வரதட்சிணைப் போறுதுன்னு தினமும் பாடாய்ப் படுத்தறாளாம் மாமியாரும் மாமனாரும்.

சுளீரென்ற கோபத்துடன் மாலு கலாவைப் பார்த்து ஹிந்தியில் கேட்டாள்:

''இதற்கெல்லாம் நீ ஏன் பேசாமல் இருக்கிறாய்? உன் புருஷன் அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்வதில்லையா?''

கலாவின் கண்களில் தேங்கியிருந்த நீர் கன்னங்களில் பிரவாகமாய் உருண்டது.

''அவர் வாயை மூடிக் கொண்டிருக்கிறார் தீதி. (அக்கா) நான் என்ன பண்ணட்டும்? அவரும் அவர்களுக்கு உடந்தையாக இருக்கிற மாதிரி தான் நடந்து கொள்கிறார்!''

மாலுவிற்குச் சுரீரென்று ஆத்திரம் வந்தது. தன்னை அடக்கிக் கொண்டு கலாவின் அருகில் வந்து அவள் தோளில் கையை வைத்தாள்.

''இந்த மாதிரி ஒரு புருஷனோடை, மாமியார் மாமனாரோட நீ இருக்க வேண்டிய அவசியமென்ன?'' என்றாள் மென்மையாக.

கலாவின் கண்களில் மருட்சி தெரிந்தது.

''நான் எங்கே போவேன் தீதி?''

''ஏன்? உனக்குப் பிறந்த வீடு இருக்கிறதல்லவா?''

கலா தலையைக் குனிந்து கொண்டாள். நிராசையுடன் தலையை அசைத்தாள்.

''நான் திரும்பிப் போனால் பிறந்த வீட்டில் அவமானமாக நினைப்பார்கள்.''

மாலு தன் கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டாள்.

''உயிரோடு இங்கே இவர்கள் வதைக்கிறார்களே, அது பரவாயில்லையா?''

கலா நீர் நிரம்பிய கண்களுடன் அவளைப் பார்த்தாள்.

''அவர்கள் மகா மானிகள் தீதி. வீட்டு விஷயம் சந்திக்கு வரக் கூடாது என்று பயப்படுகிறவர்கள். தினமும் இங்கு எனக்கு அடியும் உதையும் கிடைக்கிறது. பொறுத்துக் கொள்ளவே

புதிய திட்டங்கள்

எல்.ஐ.ஸி. வழங்கும் புதிய 'இரட்டை காப்பு' திட்டங்கள்.

'ஜீவன் சாத்தி'
(உயிர் துணை)

இத்திட்டம் குறிப்பாக வேலைக்குச் செல்லும் தம்பதிகளை மனதில் கொண்டு அக் குடும்பங்களின் முழுமையான ஆயுள்



பாதுகாப்பிற்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.
புனித திருமண உறவு ஒரு தொடர் பந்தம் என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டு இத்திட்டம்.

இத்திட்டத்தின் கீழ் கணவனும் மனைவியும் ஒருங்கிணைந்துதான் பாலிஸி எடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

பாலிஸி காலம் நிறைவானதும் அடிப்படை காப்புத் தொகையுடன் போனஸ் அளிக்கப்படும்.

பாலிஸி காலத்தில் தம்பதியில் ஒருவர் காலமாகி விட்டால் அடிப்படை காப்புத் தொகை எஞ்சியவருக்கு அளிக்கப்படுவதுடன் அவர் மேலும் பிரீமியம் எதும் கட்ட வேண்டியதில்லை.

பாலிஸி கெடு முடிவடைந்ததும் மீண்டும் ஒரு முறை அடிப்படை காப்புத் தொகையும் போனஸும் வழங்கப்படும்.

பாலிஸி கெடு முடியும் முன் தம்பதியில் எஞ்சியவரும் இறந்துபடின் அவரது வாரிசுக்கு இத்தொகைகள் அளிக்கப்படும்.

'ஜீவன் மித்ர'
(உயிர் நண்பன்)

ஒரு குடும்பத்தின் மிகச்சீரிய ஆயுள் பாது காப்பிற்காக உருவாக்கப் பட்டிருப்பது இத்திட்டம்.



அமுலில் இருக்கும் ஆயுள் காப்புத்திட்டங்கள் போல, இதிலும் பாலிஸி கெடு முடிவடைந்ததும் அடிப்படை காப்புத்தொகையும் போனஸும் அளிக்கப்படுகிறது.

எதிர்பாராமல் கெடு காலம் முடிவடையும் முன்பு பாலிஸிதாரர் இறந்துவிடில் அவரது வாரிசுக்கு இரட்டை அடிப்படை காப்புத் தொகையும், அடிப்படை காப்பிற்கு உண்டான போனஸும் வழங்கப்படும்.

சிறிது அதிக பிரீமியம் செலுத்துவதால் விபத்தில் பாலிஸிதாரர் உயிர் நீத்தால் அதிக காப்புத் தொகையும் பெற முடியும்.

இந்த 'இரட்டை காப்புத் திட்டங்கள்' பற்றி மேலும் அறிய உங்களது முகவரையோ அல்லது அண்மையில் உள்ள எல். ஐ. ஸி. அலுவலகத்தையோ அணுகுங்கள்.

லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

daCunha/LIC/166/85/TM

முடியாத போது மாதாஜியிடம் திருட்டுத்தனமாய் சமாதானத்துக்கு வருகிறேன். டீ. வி. வேணுமாம், மாருதி கார் புக் பண்ணப் பணம் வேணுமாம், இன்னும் ஒரு வாரத்தில். எனக்கு அடுத்து நாலு குழந்தைகள் அப்பாவுக்கு. அண்டர்செகரட்டரிவேலை—எங்கேபோவார் காசுக்கு? இவர்கள் என்னைக் கொலையே செய்து விடுவார்கள் நிதி!''

''நீ தைர்யமாயிருக்கணும் கலா!'' என்றாள் மாலு தீர்மானமாக. ''கல்யாணமாகிவிட்ட பிறகு, புருஷன் எப்படியிருந்தாலும் அவன் தான் கதின்னு ஏன் நினைக்கிறே? நீ எங்களோடு இரு. உனக்கு எங்கேயாவது நான் வேலை வாங்கித் தரேன். உன் புருஷன், மாமியார் மேல கேஸ் போடலாம்.''

''அய்யய்யோ அப்படியெல்லாம் என்னாலே செய்ய முடியாது நிதி!''

''ஏன்? ஏன் முடியாது? ஏன்னு நீ பயப்படறே! இந்த மாதிரிப் பேராசைப் பிடித்தவர்கள் கொலைக்கும் அஞ்ச மாட்டார்கள்.''

''எனக்கு அது தெரியும். செத்துப் போயிட்டுப் போறேன். இந்த நரகத்தை விட மேலே இருக்கிற நரகம் ஒண்ணும் மோசமாயிருக்காது.''

''நீ சாகறதினாலே யாருக்கு லாபம்?''

கலா அவளை தீர்க்கமாகப் பார்த்தாள்.

''எங்கம்மா அப்பாவுக்கு புத்தி வரும். கண் திறக்கும்!''

அம்மாவுக்குக் கண்களில் நீர் கட்டி நின்றதை மாலு கவனித்தாள். அம்மா கலாவின் தோளை அணைத்து,

''இப்படி நீ அசட்டுப் பிசட்டுனு பேசக்கூடாது'' என்றாள், கண்டிப்புடன். ''உன் பிறந்த வீட்டு அட்ரெஸ்ஸைக் கொடு. நாளைக்கே நானும் என் பெண்ணும் போய் உன் அம்மா அப்பாவைப் போய்ப் பார்த்துப் பேசிப் புரிய வைக்கிறோம். எழுதிக்கோடி மாலு!''

மாலு விலாசத்தைக் குறித்துக் கொண்டாள்.

''நீ தைர்யமாயிருக்கணும் கலா'' என்றாள்.

''என்னுடைய நிலைமை உங்களுக்குப் புரியாது நிதி! நான் ஒரு கைதி!''

அரைகுறையாகத் தலையை அசைத்துவிட்டுச் செல்லும் அவளை மாலு சற்று கவலையுடன் பார்த்துவிட்டு உள்ளே திரும்பினாள்.

கூடத்தில் பாலு அம்மாவிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தான். அம்மாவின் முகத்தில் திகைப்புத் தெரிந்தது.

''வேற வேலைக் கிடைக்கிறது சுலபமாடா பாலு?'' என்ற குரலில் கவலை தொனித்தது.

''சித்ராவை எங்கே விட்டே?''

''நான் எங்கப்பா ஆத்துக்கு வந்த மாதிரி அவ தங்கப்பா ஆத்துக்குப் போறேன்னுட்டா!''

அம்மாவின் முகத்தில் யோசனைக் கோடுகள் தெரிந்தன. அம்மா யதார்த்த உண்மைகளுக்கு விழித்துக் கொள்ளும் சமயம் வெகு தூரம் இல்லை என்று மாலு தனக்குள் நினைத்துக் கொண்டாள்.

(தொடரும்)

சாதனைபுரிந்த 'லேடீஸ் கிளப்'

''லேடீஸ் கிளப்பா? உங்களுக்கெல்லாம் என்ன வேலை, அங்கே போய் அரட்டையடிக்கவும், சோஷியல் சர்வீஸ் செய்கிறேன் பேர் வழியென்று ஃபோட்டோ எடுத்துக் கொள்ளவும்தானே போகிறீர்கள் என்று கேலி செய்த காலமெல்லாம் மலையேறிவிட்டது. பலமாதர் சங்கங்கள் மிகச் சிறந்த காலாகாலத்திற்கும் இருக்கும்படியான மருத்துவமனைகள், பள்ளிகள் போன்றவற்றை நிறுவி வருகின்றன.

சாதனைகள் புரிந்த அப்படிப்பட்ட மாதர் சங்கங்களின் வரிசையில் குரோம்பேட்டையிலுள்ள நேரு நகர் மாதர் சங்கமும் சேர்ந்திருக்கிறது. 'வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கான விடுதி' ஒன்றை மிகச் சிரம்ப்பட்டுக் கட்டி முடித்துள்ளது.

ஒரு வீடு கட்டுவது என்றாலே எத்தனை சிரமம்! ஒரு ஹாஸ்டல். அதுவும் டொனேஷன், அரசாங்க உதவி என அலைந்து பணம் தேடி, பிளானிற்கும், நிலத்திற்கும் அலைந்து... பல இல்லத்தரசிகள் இத்தனையையும் சவாலாக ஏற்று சங்கத் தலைவி சாரதா வெங்கட்ராமன் தலைமையில் அதைச் சாதித்தே காட்டியிருக்கிறார்கள்.

'பெண்கள் ஹாஸ்டல்' என்றாலே பத்திரமான ஹாஸ்டலைத்தான் பெற்றோர்கள் தேடுவார்கள். இது பல தாய்மார்கள் சேர்ந்து படாத பாடுபட்டுக் கட்டியிருக்கும் ஹாஸ்டல். பத்திரத்திற்குக் கேட்க வேண்டுமா?

ஹாஸ்டலை வந்து பார்வையிட்ட திருமதி சரோஜினி வரதப்பன் 'நான் பார்த்த ஹாஸ்டல்களிலேயே மிக சுகாதாரமான சமையலறை உள்ளது இந்த ஹாஸ்டலில்தான்' என்று குறிப்பிட்டாராம். இவர்களுக்கு வேறு என்ன சர்டிபிகேட் வேண்டும்?



உங்களுக்குத் தேவை இவைதான்:
சாந்தமுள்ள மனநிம்மதி
சக்தியுள்ள உணவுகள்.



ஆம். குழந்தைக்கு பாலூட்டத் தயாராகும் நீங்கள் கவனத்தில்கொள்ள வேண்டியது மிக எளிய விஷயம்; மன நிம்மதியோடு பாலூட்டுங்கள். அதிகமாக பால் சுரப்பதற்கு உதவிடும் உணவுகள் அனைத்தையும் உண்ணுங்கள்.

கவலைப்படுவதை நிறுத்துங்கள்

கவலைப்படுவது உங்களுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும்—என்றால், உங்கள் குழந்தைக்கும்தான். கவலைப்படுவதால் உங்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டு பால் வற்றிவிடும்.

நோய்ப் பிரச்சனைகள் எதுவும் உங்களுக்கு இருந்தால், அலட்சியமாய் இருந்து விடாதீர்கள்; டாக்டரிடம் செல்லுங்கள் அவரை உங்கள் மூத்த நண்பராய்க் கருதுங்கள்.

ஆரோக்கியமான உணவைத் துவக்குங்கள்:

உடலுக்கு உகந்த ஆரோக்கிய உணவு எது என்பதை அறிந்திட பிரமாதமாக நூல் நிலையத்திற்குச் சென்று புத்தகங்களைப் புரட்டுவதோ, கலோரிப் பட்டியலைப் பார்ப்பதோ அவசியமில்லை. உங்களுக்குத் தேவை பொது அறிவுதான். உதாரணமாக, குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு புரதம் அதிக அளவில் தேவைப்பட்டால் அதை வழங்கக்கூடியவை, உடல் வளர்ச்சியை உருவாக்கும் பால், முட்டை, மாமிசம் ஆகும். அவற்றை நீங்கள் உண்ண வேண்டும்; புரதம் செறிந்த உணவுப் பானங்களை அருந்த வேண்டும். புரதச்சத்தை அதிக அளவில் நீங்கள் பெறுவது, உங்கள் குழந்தையும் பெறுவதாகும்—உங்களிடமிருந்து. மிகவும் முக்கியம் என்னவென்றால் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகம் கூடாது. காரணம் அது பாலின் தரம் மற்றும் அளவைப் பாதிக்கும்.

இதுபோன்ற எளிய நடவடிக்கைகள் கூட, உங்கள் குழந்தை முறையாக முலைப்பால் குடித்திட உதவும். உடல் நிலை மோசமாக பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பட்சத்தில் உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் மாற்றுப்பால் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஸ்ப்ரே ட்ரை செய்யப்பட்ட அமுல்ஸ்ப்ரே

அமுல்ஸ்ப்ரே-நன்கு சமச்சீராக கலக்கப்பட்ட சத்துக்களுடன் கூடியது—பிரதம தரமுள்ள புரதம், ஜீரணிக்க எளிதான கொழுப்பு மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள், சரியாகக் கலந்துள்ள வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள்.

ஏற்கனவே கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான நீரில் அதைக் கலப்பது எளிது, முன்னாலேயே அதை பசைபோல் தயாரிக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

சிக்கனமானது

டின்னில் அடைக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை உணவுகளில் மிகவும் சிக்கனமானது, அமுல் ஸ்ப்ரே. காரணம், அது இந்தியாவின் 'வெண்மைப் புரட்சிக்கு' முன்னோடியான நவீன பால் நிறுவனத்தால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆனால் கொதிக்க வைத்த நீர், சுகாதார முறையில் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் மற்றும் பால் புட்டிகள் உபயோகித்தலை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். பால் கலக்கப்படும்போது அதிகம் நீராகி விடுவதை தவிர்ப்பதற்கும், போதுமான ஊட்டச் சத்துக்களை உறுதி செய்வதற்கும் டின்மீது குறிப்பிட்டுள்ள வழிமுறைகளை கவனமாக பின்பற்றுக.



அமுல்ஸ்ப்ரே

தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்ததுதான்.

இலவசம்! அமுல் வளர்ப்பு வழி—

இதில் அடங்கியுள்ளவை: கருத்தரித்தல், பேறு காலத்திற்கு முன் கவனிப்பு, பிரசவம், தாய்ப்பால் ஊட்டுதல், வெளியில் கிடைக்கும் உணவு வகைகள், லேசான தானிய உணவு தருதல், குழந்தையின் அன்றாடக் கடன்கள், குழந்தையின் வளர்ச்சி, நோய்த் தடுப்பு, முதலுதவி, பொதுவான நோய்கள், நோயுற்ற குழந்தையைப் பாதுகாத்தல் தமிழ், இந்தி, மராத்தி, குஜராத்தி, ஆங்கிலம், தெலுங்கு மற்றும் மலையாள மொழிகளில்.

உங்கள் பெயர் மற்றும் முகவரியுடன் ரூ. 1.25 தபால் தலை ஒட்டி எழுதுக இம் முகவரிக்கு: தபால் பெட்டி எண் 10124, பம்பாய் 400 001.

விற்பனைக்கு விடுப்போர்:
குஜராத் கோ-ஆப்பரேடிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் ஃபெடரேஷன் லிமிடெட்,
தபால் பெட்டி எண் 10, ஆனந்த் 388 001, குஜராத் மாநிலம்.

ASP/AS-TAM7/83



தலை உச்சியிலிருந்து பாதம் வரை அணிகலன்களுக்கு இடமுண்டு. அணிகலன்களுக்கு வேண்டிய மூலப்பொருள்களாகிய பொன் வெள்ளி போன்ற உலோகங்கள், வைரம், பச்சை, சிவப்பு, நீலமணி கற்கள், பூமியிலும், முத்து, பவழம், சங்கு போன்றவை கடலிலும் கிடைக்கின்றன. விலங்குகள் தருவன புலிநகம், யானைத் தந்தம், கொம்பு என்பவை. இயற்கை பொருள்களுக்கு ஈடாக செயற்கை வகைகள் பல தோன்றியுள்ளன இன்று. இயற்கை வகைகளுக்கு குணங்கள் உண்டு. பண்டைய நூல்களில் நற்குணங்கள், தோஷங்கள், (குற்றங்கள்), பலன்கள் இவற்றைப் பற்றி விரிவாக கூறப்பட்டுள்ளன. இவற்றைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து கொள்ள சிலப்பதிகார வர்ணனை ஒன்றே போதும்.

காக பாதமுங் களங்கமும் விந்துவும்
ஏகையும் நீங்கி இயல்பிற் குன்று
நூலவர் நொடிந்த நுரைநுண் கோடி
நால்வகை வருணத்து நலங்கெழு ஒழியவும்
ஏகையும் மாலையும் இருளொடு துறந்த
பர்சார் மேனிப் பசுங்கதிர் ஒளியவும்.

வைரத்திற்கு குற்றங்கள் பன்னிரண்டு கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் நான்கு குற்றங்களாகியவை காக பாதம், களங்கம், விந்து, ஏகை எனப்படும். எட்டுப் பலகை, ஆறு கோடி, தாரை, கத்தி தராசம் என்பவை ஐந்து குணங்களாகும். வெள்ளை, சிவப்பு, பச்சை, கருமை நால்வகை ஒளிகளாம்.

வைரத்தைப் போன்று மரகதம், மாணிக்கம், புஷ்பராகம், வைடூரியம், நீலம், கோமேதகம், முத்து, பவளம் இவற்றிற்குள்ள குணங்களும், குற்றங்களும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

முத்து கடலில் முத்துச் சிப்பியில் உதிக்கிறது. அதற்குரிய குற்றங்கள் விளையும் சூழ்நிலைகளையொட்டி உள்ளன.

காற்றினும், மண்ணினும், கல்லினும்,
நீரினும்
தோற்றிய குற்றந் துகளறத் துணிந்தவும்
சந்திர குருவே அங்கா ரகனென
வந்த நீர்மைய வட்டத் தொகுதியும்.

காற்று, மணல், கல், நீர் முத்தில் புகுந்திருந்தால் குற்றங்களாகும். வெள்ளி கிரகம் போன்ற வெள்ளை நிறமும், செவ்வாய் கிரகம் போன்ற செந்நிறமும் கலந்து உருண்டை வடிவாக இருக்க வேண்டும்.

முத்துச் சிப்பியில் நாக்ரியஸ் திரவம் **(nacreous)** ஒன்று உள்ளது. சிப்பியின் சதைபாகத்தில் உறுத்தல் ஏற்பட்டால் அதை மூடி மறைக்கத் திரவம் சுரந்து இறுக்கிறது. அதுவே முத்தாகிறது. வடமொழி நூல்களில், ஸ்வாதி நட்சத்திரம் உச்சத்தில் இருக்கும் போது மழைத்துளி சிப்பியில் விழ, அது முத்தாகிறது, என கூறப்பட்டுள்ளது.

இயற்கைவழி வந்த அணிகல மூலப்பொருள்களுக்கு குண, தோஷங்கள் அவற்றுடனே பிறக்கின்றன. அவற்றிற்கேற்ற பலன்களும் அணிவோர்க்குக் கிடைக்கின்றன. செயற்கை. அணி பொருள்களுக்கு குணங்கள் வரையறுக்கப்படாவிட்டாலும் பலன்கள் வேறு வகைப்படும். ரசாயனப் பொருள்களின் சேர்க்கையால் செய்யப்பட்டவை உடலுடன் ஒட்டாது சிலருக்கு. பல்வகை ஒவ்வாமை நிலைகள் **(Allergic conditions)** உருவாகலாம். சில செயற்கைக் கலப்பு உலோகங்கள் சருமத்தைக் கருமையாக்கலாம். அவைகளும் ஒளியிழந்து மங்கிவிட அதிக நாட்கள் தேவையில்லை. உலோகத்தால் செய்யப்படாத செயற்கை அணிகளும் உண்டு. சருமத்தில் அரிப்பு போன்ற ஒவ்வாமை நோய்களை உருவாக்குகின்றன என்றும் கூறப்படுகின்றன.

வேளைக்கு ஒரு நகை

கி. ராதாகிருஷ்ணன். I.P.S

சாத ரூபம் கிளிச்சிறை ஆடகம்
சாம்பூ நதமென ஓங்கிய கொள்கையின்
பொலந்தெரி மாக்கள் கலன்களு ரொழித்
தாங்கு
இலங்கு கொடி யெடுக்கும் நலங்கிளர்
வீதியும்

கோவலன் கண்ட பொன் விற்கும் நடைகள் எவ்வாறிருந்தன என்று சிலப்பதிகாரம் கூறுகிறது. பொன் வாணிகர்களுக்குக் கோட்பாடுகள் இருந்தன. சாதரூபம், கிளிச்சிறை, ஆடகம், சாம்பூநதம் என்ற மரபுகளில் வளர்ந்தவர்கள் பொன்னின் குணங்களை அறிந்திருந்தனர். எந்த இடத்தில் எவ்வகைப் பொன் என்று சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல், இவ்வகைப் பொன் இங்குள்ளது என்று விளம்பர அறிவிப்புகள் தெளிவாக இருந்தனவாம்.

இத்தகைய தகவல்களை இலக்கிய நூல்களில் படிக்கும்போது நெல் விளைவது போல பொன் விளைந்திருக்கும் போல தோன்றுகிறது அக்காலத்தில். இன்று கோலார் தங்க வயல் போன்ற இடங்களில் மைல் கணக்கில் பூமியைத் தோண்டி பல டன்கள் பாறைகளை உடைத்துச் சில கிராம் கணக்கில் தங்கத்தைப் பிரித்தெடுப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஆப்பிரிக்காவில் ஜோஹன்ஸ்பர்க், ஆஸ்திரேலியாவில் கால் கூர்லி, கூல்கார்டி என சுரங்கங்களில் பெரும் அளவில் பொன் எடுக்கப்பட்டு உலகத்தில் பல இடங்களுக்கு விற்பனைக்கு வருகின்றன என்று அறிகிறோம். ஆப்பிரிக்காவில் கிம்பர்லியில் வைரச்சுரங்கம், அதை வெட்டி ஆபரணங்களாக்க ஆம்ஸ்டர்டாம் என்னும் வேறு ஒரு நாட்டில் ஓரிடம் என சிதறியிருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஆனால் இவற்றின் குணங்களைப் பண்டைய இலக்கியங்களில் படிக்கும்போது அக்காலத்தில் தழைத்திருந்த வளம் நம் கண்முன் தோன்றுகிறது.

பொன்னின் வரலாறு உலக சிருஷ்டியுடன் இணைந்தது. வேதங்கள், உபநிஷத்துக்கள், புராணங்கள், இதிகாச இலக்கியங்கள் பொன்னையும், பொன் ஆபரணங்களைப் போற்றும்போது, அவர்கள் உடல்களைப் பல வித நகைகளால் அலங்காரம் செய்து கொள்கிறார்கள், எழில்தரும் மின்னும் மாலைகளை மார்பில் அணிந்திருந்தார்கள் என்று கூறிப்படுகிறது. ஏன், இவ்வுலகமே பொன் முட்டையிலிருந்து வெளிவந்தது என உபநிஷத்துக்கள் கூறுகின்றன. ஹிரண்யம் என்றால் பொன். ஹிரண்ய கர்ப்பம், பீஜம், அண்டம் என இவற்றை வர்ணிக்கும் போது சிருஷ்டியுடன் பொன் இணைந்து வந்தது என கூறலாம்.

ஈசோபநிஷத்தில்:

''ஹிரண்யமயேன பாத்ரேண ஸத்யஸ்யா
பிஹிதம் முகம்
தத்த்வம்பூஷன்னபாவ்ருணு ஸத்யதர்மாய
த்ருஷ்டயே.

''உன் உண்மை சொரூபம் பொன் பாண்டத்தில் அடங்கியுள்ளது. ப்ரம்ம ஜோதி எங்கள் கண்களைக் கூசுகின்றன. அவ்வொளியை சற்று விலக்கி உன் உண்மை சொரூபத்தை எங்களுக்குக் காட்டவும்.

சாண்டோக்ய உபநிஷத்தில்:

''யதா ஸோம்யைகேன லோஹமணினா
ஸர்வம் லோகமயம்
விஞ்ஞாதஸ்யாத்வாசாரம்பணம்விகாரோ
நாமதேயம்
லோஹமித்யேவ ஸத்யம்.''

''பல ஆபரணங்கள் செய்தாலும் மூலம் ஒரு தங்கக் கட்டியே. பெயர்கள் மாறுபடலாம், ஆனால் உண்மை நிலை பொன்னினதே.''

பொன்னிற்குப் பின்னணியில் பெரும் புராணமே அடங்கியுள்ளது. புகழ், பெருமை, அழகு, அறிவு எல்லாமே பொன்னைச் சுற்றி வளர்ந்தது. செல்வமிருந்தால் குணமிகுந்தவன், அறிவாளி, அழகு பொருந்தியவன் என புகழப்படுகிறான். பர்த்ருஹரி கூறியது போல 'ஸர்வேகுணா: காஞ்சனம் ஆஸ்ரயந்தி' எல்லா குணங்களும் பொன்னையொட்டியே அமைகின்றன.

வள்ளுவனும் புகழ் எப்படிச் செல்வத்தைச் சுற்றியுள்ளது என்பதைக் கூறுகிறான்:



"பொருளல் லவரைப் பொருளாகச்
செய்யும்
பொருளல்லது இல்லை பொருள்."
"இல்லாரை எல்லாரும் எள்ளுவர்
செல்வரை
எல்லாரும் செய்வர் சிறப்பு."

மதிப்பில்லாதவர்களுக்கும் மதிப்பு அளிக்கிறது பொருள். பொருள் இல்லாவிட்டால் ஏசுவர். இருந்தால் புகழ்வர்.

பல குணங்களும், குற்றங்களும் பொருந்திய அணிகலன்கள் அணிவோர்க்கும் அவற்றை அளித்தன போல. பொன்னும் ஆபரணங்களும் எழிலூட்ட அணியப்பட்டன. தானமாகக் கொடுக்க பயன்பட்டன. சான்றோர்களையும், புலவர்களையும் போற்றி பரிசுகளாக வழங்கப்பட்டன. பேராசையால் களவு, கொலைக் குற்றங்களுக்கு வகை செய்தன. எப்படியிருப்பினும் சமுதாய நிகழ்ச்சிகளுடன் பின்னிப் பிணைந்து விட்டன.

கால், நேர, நிகழ்ச்சிகளுக்குஏற்றவகையில் அணிகலன்கள் அணியப்படுவதை இன்று காண்கிறோம். உடலுக்கு, உடைக்கு, வயதிற்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகின்றன. மேனி நிறத்திற்கு, உடுத்தும் உடையின் வண்ணத்திற்கு பொருந்தும் வகையில் அணிவது ஒரு கலையாக வளர்ந்துள்ளது. இதற்கு மரபும் உண்டு. சரித்திர, இலக்கிய நூல்கள், சிற்பம், சித்திரம் இவற்றின் மூலம் பண்டைய நாகரீகத்தைக் கண்டறிய முடிகிறது.

சங்ககாலத்து பரிபாடலில்:

மதிமாலை மாலிருள் கால்சீப்பக் கூடல்
வதிமாலை மாறுந்தொழிலாற் புதுமாலை
நாளணி கமழ்தேனளிவழக்கமெல்லாமும்
தோளணி தோடு கடரிழை நித்திலம்
பாடுவார் பாடல் பரவல் பழிச்சுதல்.

மாலைப்பொழுது வந்தது. சந்திரன் தோன்றியவுடன், அங்குள்ளமாந்தர்மீண்டும்மதுரை மூதூர் புகத் தொடங்கினர். தாங்கள் அணிந்திருந்த பகற்பொழுதிற்குரிய அணிகலன்களைக் கழற்றினர். மாலைப்பொழுதில் மலரும் மலருடன் சேர்த்து, தோடு, முத்து மாலை முதலிய அணிகலன்களையும் அணிந்து கொண்டனர்.

புகைபூ அவியா ராதனை யழல்பல வேந்தி
நகையமர் காதலரை நாளணிக் கூட்டும்
வகைசாலும் வையை வரவு.

வையையாற்றில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்தது. அவ்வெள்ளப் பெருக்கை கொண்டாட ஒரு திருவிழா தீ, மலர்கள், ஆராதனைப் பொருள்களை மகளிர் ஏந்தி வந்து திருவிழாக்கேற்ற ஆடை அணிகளை மகிழ்ச்சியுற்ற கணவன்மார்களுக்கு அணிவித்தனர். திருவிழாக் கோலத்திற்கு ஏற்ற அணிவகைகளின் சிறப்பினைக் காட்டுகிறது.

சில அணிகள் காமத்தை வளர்க்கும் போலும். இந்திர விழாவிற்கு மாதவி காமத்தை ஊட்டும் மாணிக்க வளைகளை நீக்கவில்லையாம். 'காமர் கண்டிகை தன்னொடு பின்னிய, தூமணித் தோள்வளை தோளுக்கணிந்து.' (சிலப்பதிகாரம்).

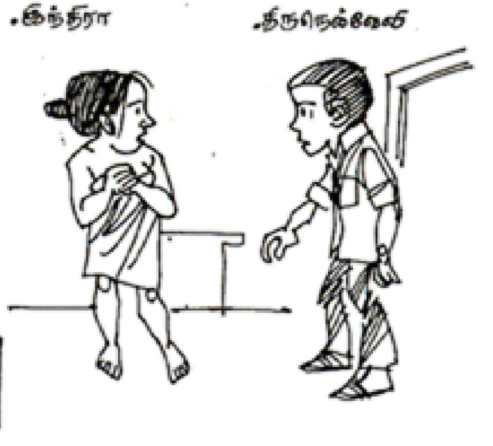
நிகழ்ச்சிகளுக்கும், உடல், மனநிலைகளுக்கு, கால நேரங்களுக்கு ஏற்ற வகையில் அணிகள் அணிவதை அறிகிறோம்.

நமக்குள்ளே ஒரு கடிதம்

எனது ஊரிலும், பக்கத்து கிராமங்களிலும் நடந்து வரும் கீழே கண்ட விசித்திரமான பழக்கத்தைக் கண்டு பலமுறை மனம் நொந்திருக்கிறேன்.

ஒரு மணமான பெண் மாத விலக்காகி பின்பு குளித்துவிட்டு குளியலறையில் சிறிது அரிசி, உப்பு, நீராகாரம் சாப்பிட்டுவிட்டு வர வேண்டுமென்றும், அப்படிச் சாப்பிடாமல் மறதியாக வீட்டிற்குள் வந்துவிடுகிறான்: அப்படி வீட்டிற்குள் வரும்போது வீட்டிலுள்ள நபர்களில் யாரையேனும் முதன் முதலாகப் பார்க்க நேரிடுகிறது: குறிப்பிட்ட அந்த மாத விலக்குக்குப் பின் விலக்கு நின்று கர்ப்பம் தரித்து குழந்தை பிறக்கும் போது அந்தப் பெண் யாரை முதன் முதல் விலக்காகி வரும் போது பார்த்தாளோ அவர் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படுகிறது, இறந்துவிடுகிறார்கள் என்ற பழக்கத்திற்கு உட்பட்டு எத்தனையோ பெண்களின் கர்ப்பத்தைக் கலைத்து விடுகிறார்கள். ஒன்றிரண்டு குழந்தைகளே பிறக்க ஏதுவாக இருக்கும் பெண்கள் கர்ப்பம் கலைத்த பின்பு குழந்தைகளில்லாமல் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இந்த மாதிரியாக பெண்களைக் கொடுமைப்படுத்தும் பழக்கம் வழக்கத்தில் இருந்து கொண்டிருக்கிறது. இவ்விதம் தடை செய்வது சரிதானா?

-இந்திரா திருநெல்வேலி



கண்களைச் சுற்றி கருவளையம்



இந்த நாகரீக உலகில் முக்கால்வாசிப் பேருக்குக் கண்களைச் சுற்றிலும் கருமையாக வளையம் போன்று காட்சியளிப்பது பொதுவாகிப் போய் விட்டது. ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களுக்கே இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதற்கு வயது வரப்பு கிடையாது. எல்லா வயதினருக்கும் இது பரவலாக இருக்கிறது. மேலும் வயதாக வயதாக இது அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது. கடைசியில் இது வயதான எல்லோருக்குமே கண் கூடாகக் காட்சியளிக்கிறது. இக்கருவளையம் தோலில் ஏற்படும் அதிகமான 'பிக்மெண்டேஷன்' காரணமாக ஏற்படுகிறது. இது ஒரு வகை வியாதியல்ல. இது கண்ணுக்குக் கெடுதலோ மற்ற எந்த வகையிலும் தொந்தரவோ அளிப்பதில்லை. இருப்பினும் சிலர் இதுகுறித்து மிகவும் கவலைப் படுகின்றனர்.

மற்ற அழகுப் பிரச்னைகளைப் போலவே இதற்கும் பல காரணங்கள் உண்டு. இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் ஈ, கால்சியம் போன்ற சத்துக்கள் குறைந்த உணவும் இதற்கு ஒரு காரணம். சில வியாதிகள் —புற்று நோய், டி.பி., நிமோனியா போன்றவைகளால் தாக்கப்பட்டாலும் உடலில் சத்துக் குறைந்து இது ஏற்படுகிறது. மேலும் அதிக வேலை, தூக்கமின்மை, அசதி, கண்களுக்கு அதிக வேலை கொடுத்தல் போன்ற காரணங்களும் இதற்கு பொறுப்பாகின்றன.

கண்களைச் சுற்றியுள்ள தோல் மிகவும் மென்மையானது. எனவே அதிக வெயிலில் வெளியே செல்வது, வெயிலிலேயே நாள் முழுவதும் வேலை செய்வது போன்றவை கண்களை அதிகம் பாதித்து கரு வளையம் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. அதிக சிந்தனை, மன உளைச்சல் போன்றவையும் கண்களைப் பாதிக்கும்.

ஒருமுறை கண்களைச் சுற்றி கருவளையம் ஏற்பட்டால் அதை சரி செய்வது மிகவும் கடினமாகும். மேற்கண்ட காரணங்களைத் தவிர்த்தால் நாளடைவில் சிறிது முன்னேற்றமிருக்கும். அதற்கான சில தடுப்பு முறைகளை நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும். நல்ல ஊட்டச் சத்துள்ள உணவு இதற்கு சிறந்த வழியாகும். தினசரி உணவில் கீரை வகைகள், பச்சைக் காய்கறிகள், சூப் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் இவற்றிலுள்ள வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் ஈ, கால்சியம் மற்றும் இரும்புச் சத்து போன்றவை் உடலில் கலந்து நல்ல பலனளிக்கும். உணவைப் பொறுத்தவரை நாம் அஜாக்கிரதையாக இருக்கக்கூடாது. ஏனெனில் இந்தப் பிரச்னையில் உணவு முக்கியப் பங்கு பெறுகிறது.

மேலும் உணவில் போதிய சத்துக்கள் கிடைக்காவிடில் மேலும் வைட்டமின் ஏ, ஈ, கால்சியம், இரும்புச்சத்து அடங்கிய மருந்து, மாத்திரைகளை தினமும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். நமக்கு வசதிப்பட்ட முறையில் மாத்திரையாகவோ, டானிக்காகவோ, ஊசியாகவோ இச்சத்துக்கள் கொண்ட மருந்துகளைப் பெற்று உபயோகிக்கலாம்.

அடுத்ததாக மனநிலை இதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கிறது. ஒருவருக்கு அதிக மன வருத்தம், மன உளைச்சல் ஏற்பட்டால் அதைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால் அந்தப் பிரச்னைக்கு முடிவு ஏற்படாது. தொடர்ந்து அதையே நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் உடல்நிலைதான் பாதிக்கப்பட்டுப் பிரச்னை தீரப் போவதில்லை. எனவே அதைப் பற்றி வருந்தாமல் அப்பிரச்னைக்கு முடிவு காணும் வழியையோசித்தால் பயனாக

தலைநகரில் ஒரு பெண்மணி

டில்லியில் திருமதி ஆனந்தம் கிருஷ்ணமூர்த்தியை இலக்கியம் மற்றும் கலை உலகத்தோடு தொடர்பு கொண்டவர்கள் எல்லோருக்குமே தெரிந்து இருக்கிறது.

வானொலி தமிழ் நாடகங்களில் நடிப்பது, டி.வி., வானொலி போன்றவற்றில் சிறுவர் நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து அளிப்பது போன்ற பொழுது போக்குகளைக் கொண்டிருக்கும் ஆனந்தம் டில்லி லோதி எஸ்டேட் தமிழ்ப் பள்ளி கூடம் ஒன்றில் ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கிறார்.

கடந்த இருபது வருடங்களாக கலை உலகத்தோடு தொடர்பு கொண்டு இருக்கும் ஆனந்தம் பல அமெச்சூர் நாடகங்களிலும் நடித்து இருக்கிறார். இந்திரா பார்த்தசாரதி, அகஸ்தியன் போன்றவர்கள் எழுதியிருக்கும் நாடகங்களை இவருடைய குழு டில்லியில் செவ்வனே நடத்தி பாராட்டுக்களைப் பெற்று இருக்கிறது.

ஆனந்தத்தின் கணவர் கிருஷ்ணமூர்த்தி இவருக்கு உற்சாகமூட்டுவதுடன், தமிழ் இலக்கியங்கள் பலவற்றை ஆங்கில மொழியில் மத்திய அரசின் சார்பில் மொழிபெயர்க்கவும் செய்கிறார்

கீழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்



இருக்கும். ஒரு பிரச்னை ஏற்பட்டால் அதைப் பற்றி மேன்மேலும் சிந்தித்துக் குழம்பிப் போவதைக் காட்டிலும் பிரச்னை தீரச் செயல்பட்டால் பளு குறைந்து வழி கிடைக்கும். ஒரு பிரச்னை ஏற்பட்டால் பதற்றமோ, ஆத்திரமோ கொள்ளாமல் அமைதியாக இருந்து சிந்தித்து வழி காண முயற்சித்தால் பிரச்னையும் தீரும்; உடல்நிலையும் பாதிக்காது.

● வெளியில் வெயிலில் செல்லும்போது கண்களுக்குக் கண்ணாடி அணிந்து சென்றால், இக்கரு வளையம் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம். மேலும் வெயிலிலேயே நாள் முழுவதும் வேலை செய்பவர்களுக்கேற்ப தனிப்பட்ட முறையில் கண்ணாடிகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

கண்களுக்கு அதிகப்படியான வேலை கொடுப்பவர்களுக்கும் இக்கருவளையம் உண்டாகிறது. அதற்கு சில முறையான வழிகளைக் கடைப்பிடிப்பதால் அதைத் தடுக்கலாம்.

படிக்கும்போது விளக்கொளி சரியாக அமைந்திருக்க வேண்டும். ஒளி புத்தகத்தில் நேராகப் படுமாறு இருக்க வேண்டும். டைப் அடிப்பவர்கள், நூலகத்தில் இருப்பவர்கள் போன்ற சில குறிப்பிட்ட வேலை செய்பவர்களுக்குக் கண்களுக்கு அதிகப்படியான வேலை கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. இவர்கள் யோகாசனம் மற்றும் சில பயிற்சிகள் செய்து கண்களுக்கு ஓய்வு தர வேண்டும். கண்கள் மிகவும் களைத்துப் போகும்போது காய்ச்சாத பாலில் பஞ்சைத் தோய்த்து கண்களை மூடிக் கொண்டு இமைகளின்மேல் சிறிது நேரம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பாலிற்குப் பதிலாக பன்னீரில் பஞ்சைத் தோய்த்தும் கண்களின் மேல் வைத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் கண்களில் சில துளிகள் பன்னீரை விட்டுக் கொண்டால் புத்துணர்ச்சி பெறலாம்.

கரு வளையங்களைப் போக்க மேலும் சில வழி முறைகளைக் கையாளலாம்.

1. வெள்ளரிக்காய் சாறு எடுத்து அதில் பஞ்சைத் தோய்த்து கரு வளையங்களின் மேல் வைக்கலாம்.
2. வெள்ளரிச் சாறும் உருளைக் கிழங்கு சாறும் கலந்து பஞ்சைத் தோய்த்து கண்களின் மேல் வைக்கலாம்.
3. வெள்ளரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு இவற்றை வட்ட வட்டமாக வெட்டி கண்களின் மேல் வைக்கலாம்.
4. கடலை மாவில் எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து பசை போல் குழைத்து கருவளையங்களின்மேல் தினமும் தடவி வந்தால் நாளடைவில் கருவளையம் மறையும்.
5. முல்தானி மட்டியையும் பன்னீரையும் குழைத்துப் பூசி வரவும்.

மேலும் நல்ல, சிறந்த மேக்கப் கருவளையத்தைக் குறைத்துக் காட்டும். வெளிர்நிற ஃபவுண்டேஷனை உபயோகித்தால் இக்குறையை மறைக்கலாம்.

— மல்லிகா & பார்வதி



இதற்கு என்ன செய்வது?

டி. ஆர். ரமேஷ்

ஆர். நாகராஜன், செம்பனார் கோவில்.

எனது சொந்தத் தேவைக்காக, எனது சகோதரரிடம் எனக்குச் சொந்தமான மனைக் கட்டு 12 சென்டு ரூ. 7250/— கிரயத்திற்கு ரொக்கம் பெற்றுக் கொண்டு விற்றேன். இது நாள் வரையில் அவர் தனது பெயருக்கு ரிஜிஸ்தர் செய்து கொள்ளவில்லை. அக்ரிமெண்ட் எதுவும் கிடையாது. ஆனால் தற்சமயம் அவர் அந்த இடத்தை கூடுதலாக ரூ. 11,500/—க்கு விற்பனை செய்ய, விலை பேசி அந்த நபருக்கு என்னை ரிஜிஸ்தர் செய்து தரும்படி கோருகிறார். நான் யாரிடம் விற்றேனோ அவருக்குத்தான் ரிஜிஸ்தர் செய்து தர முடியும். நான் பெற்றுக் கொண்ட 7250—க்குத் தான் ரிஜிஸ்டர் செய்வேன் என்றேன். 1 வருடம் ஆகிவிட்டது. அதனால் என்னைப் பற்றித் தரக்குறைவாக பேசுகிறார். நான் அதற்கு என்ன செய்யலாம். அவரை உடனே ரிஜிஸ்டர் செய்யச் சொல்லி நோட்டீஸ் அனுப்பலாமா?

உங்களை உங்களுடைய சகோதரர், அவர் விற்கும் நபருக்கு ரிஜிஸ்டர் செய்து தரச் சொல்லி வற்புறுத்த முடியாது. நீங்கள் நோட்டீஸ் அனுப்பலாம்.

எம். ரமேஷ்குமார், போடிநாயக்கனூர்.

எனது நண்பன் ஒரு இந்து — அவனின் காதலி ஒரு முஸ்லீம். கலப்புத் திருமணம் செய்து கொள்ள விரும்புகின்றனர். நாங்கள் ஒரு வழக்கறிஞரை அணுகி விசாரித்தோம். பல்வேறு சட்ட — மதச் சிக்கல்கள் இருப்பதாகக் கூறுகிறார் — (வழக்கறிஞர் அப்பெண்மணிக்கு உறவுக்காரர்) அவர் கூறுவது உண்மையா அல்லது எனது நண்பனை திசை திருப்பும் முயற்சியா?

சிறப்புத் திருமணச் சட்டத்தின் கீழ் இந்துவும், முஸ்லீமும் திருமணம் செய்து கொள்ளலாம். சட்டத்தில் அதற்கான வழிவகைகள் உண்டு. ரெஜிஸ்ட்ரார் அலுவலகத்தில் விசாரித்தால் சரியாக வழிவகைகளைக் கூறுவார்கள்.

நரேந்திரன், ஜெயபுரம்.

எனக்குப் பரம்பரை சொத்து இருக்கிறது. நானே சம்பாதித்து என் பெயரில் வாங்கப்பட்ட சொத்தும் இருக்கிறது. எனக்கு மகன்களும் மகள்களும் உள்ளனர். நான் இப்போது ஒரு குறிப்பிட்ட மகனுக்கோ அல்லது மகளுக்கோ என் பெயரில் நானே சம்பாதித்து வாங்கப்பட்ட சொத்தை என் இஷ்டப்படி உயில் எழுதலாமா? பரம்பரை சொத்து இருந்து பிறகு நாம் சொந்தமாக சொத்து சம்பாதித்தாலும் அதுவும் பரம்பரை சொத்திலிருந்து சம்பாதித்ததாகக் கருதப்பட்டு மொத்த சொத்தும் பரம்பரை சொத்தாக கருதப்படும் என்று சொல்லுகிறார்கள். இதற்கு விளக்கமும் நான் இப்போது எந்தச் சொத்தை எப்படி உயில் எழுத வேண்டும் என்பதையும் விளக்கவும்.

சுயமாகச் சம்பாதித்த சொத்தை உங்கள் விருப்பப்படி யாருக்கும் எழுதி வைக்கலாம். பரம்பரைச் சொத்திற்கு உயில் எழுத முடியாது. நீங்கள் சுயமாகச் சம்பாதித்த சொத்துதான் என்பதற்கு ஆதாரங்களை வைத்திருப்பது நல்லது. அதை யாருக்கு எழுதி வைக்கிறீர்களோ அவரிடம் பிறகு ஒப்படைப்பதும் நல்லது.

ஆர். மீரா, திருவாரூர்.

என் தாயாருக்கு என்னுடன் சேர்த்து ஏழு குழந்தைகள். என் தந்தை கடந்த பதிமூன்று வருஷங்களாக வேறொரு பெண்மணியை வைத்துக் கொண்டு எங்களை மிகவும் சிரமப்படுத்துகிறார். என் தாயாருக்கு எழுதப் படிக்கத் தெரியாது. எங்களுக்கு நிறைய சொத்து இருந்தது. தற்பொழுது 2 வீடும், தோட்டமும், நிலமும் உள்ளது. இதில் தோட்டம் தந்தை வழி பாட்டனாரைச் சேர்ந்தது. நிலம் என் தாயார் பெயருக்கு உள்ளது. மீதி அனைத்தையும் என் தாயாரிடமிருந்து இம்சை செய்து தாயார் பெயரிலிருந்ததையும் சேர்த்து விற்று விட்டார். இப்பொழுது இருக்கும் இந்த வீடுகளையும் விற்க எண்ணியுள்ளார். என் தந்தை மன்னார்குடி தாலுகா

வில் மிகவும் பெயர் பெற்றவர். இதனால் இவர் போலீஸ் மூலமாக என் தாயாரையும் தம்பிகளையும் மிரட்டுகிறார். இதனால் என் தாயாருக்கு என்ன செய்வது என்று புரிய வில்லை. தாங்கள்தான் ஒரு வழி கூற வேண் டும்.

உங்களுடைய சொத்துக்கள் பரம்பரை சொத்தாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதை உங்கள் தந்தையார் விற்க முடியாது. நீங்கள் அனைவரும் தாயாருக்குத் தைரியம் சொல்லி பக்கபலமாக இருங்கள்.

காவல்துறையில் மேலதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்து நடவடிக்கை எடுக்கச் சொல் லுங்கள். வழக்குமன்றத்தில் உங்கள் நிலை மையை விளக்கி மனு செய்து, தந்தையார் சொத்துக்களை விற்க முடியாமல் தடையுத் தரவு வாங்கலாம். இவை அனைத்தும் நீங்கள் அனைவரும் தைரியமாகச் செயல்படுவதில் தான் இருக்கிறது.

பூமா, முக்கூடல்.

சிலரென்று ஒருகட்சிக்கொடிக்கம்பத்தை நட்டு குடிசை போட்டு ஆக்ரமித்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். அவதிக்குள்ளாகும் நிலச் சொந்தக்காரர்கள் என்ன செய்வது?

தற்போது மாநகராட்சியே அங்கீகாரம் பெறாத ஆக்கிரமிப்புகளை அகற்றி வருகி றார்கள். கட்சி, அரசியல் பேதமின்றி செய்து வருகிறார்கள். தனியார் நிலங்களில் இப் படிப்பட்ட ஆக்கிரமிப்புகள் நடக்குமானால் அதன் உரிமையாளர்கள் தங்கள் இடத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ரேவதி ராமதாஸ், புதுடெல்லி.

எங்களிடம் சில 'Spiritual Books' ஆங்கிலத் தில் இருக்கிறது. அதற்கு தமிழாக்கம் செய்ய வேண்டும். தங்களுக்குத் தெரிந்த சகோதர, சகோதரிகள் யாராவது முன் வருவார்களே யானால் உடனே தெரியப்படுத்தவும்.

ஆர்வமுள்ளவர்கள் எழுதுங்கள். நாங் கள் உரியவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கி றோம்.

(ஆ-ர்)

சீதாலட்சுமி, மதுரை.

கடந்த ஏழாண்டு காலமாக எனக்கு மதுரை அரசு தொழிற்பயிற்சிக் கல்லூரி நிர்வாகம் (Govt. Polytechnic for Woman) இழைத்து வரும் தாமதமும் அநீதியும் இக் கடிதத்தில் வரைய இயலாது. பல மனுக்கள் அக்கல்லூரிமுதல்வருக்கும்சென்னைதொழிற் கல்வி இயக்குனருக்கும் எழுதி எழுதி கைகள் ஓய்ந்து விட்டன. சென்னைக்கு நேரில் பல தடவை சென்றும் இயக்குனர் அலுவலகத் தில் கெஞ்சியும் சலித்து விட்டது. என்னு டைய பிரயாசையின் முடிவு பூஜ்யம்.

கடைசியாக மாண்புமிகு முதலமைச்சர் அவர்களுக்கு ஒரு புகார் அனுப்பியிருக்கி றேன். தங்களுக்கு இந்தப் புகார் நகலை இத் துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன்.

தங்கள் பத்திரிகை வாயிலாக உடன் நிவா ரணம் எனக்குக் கிடைக்கத் தக்கது செய்ய வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

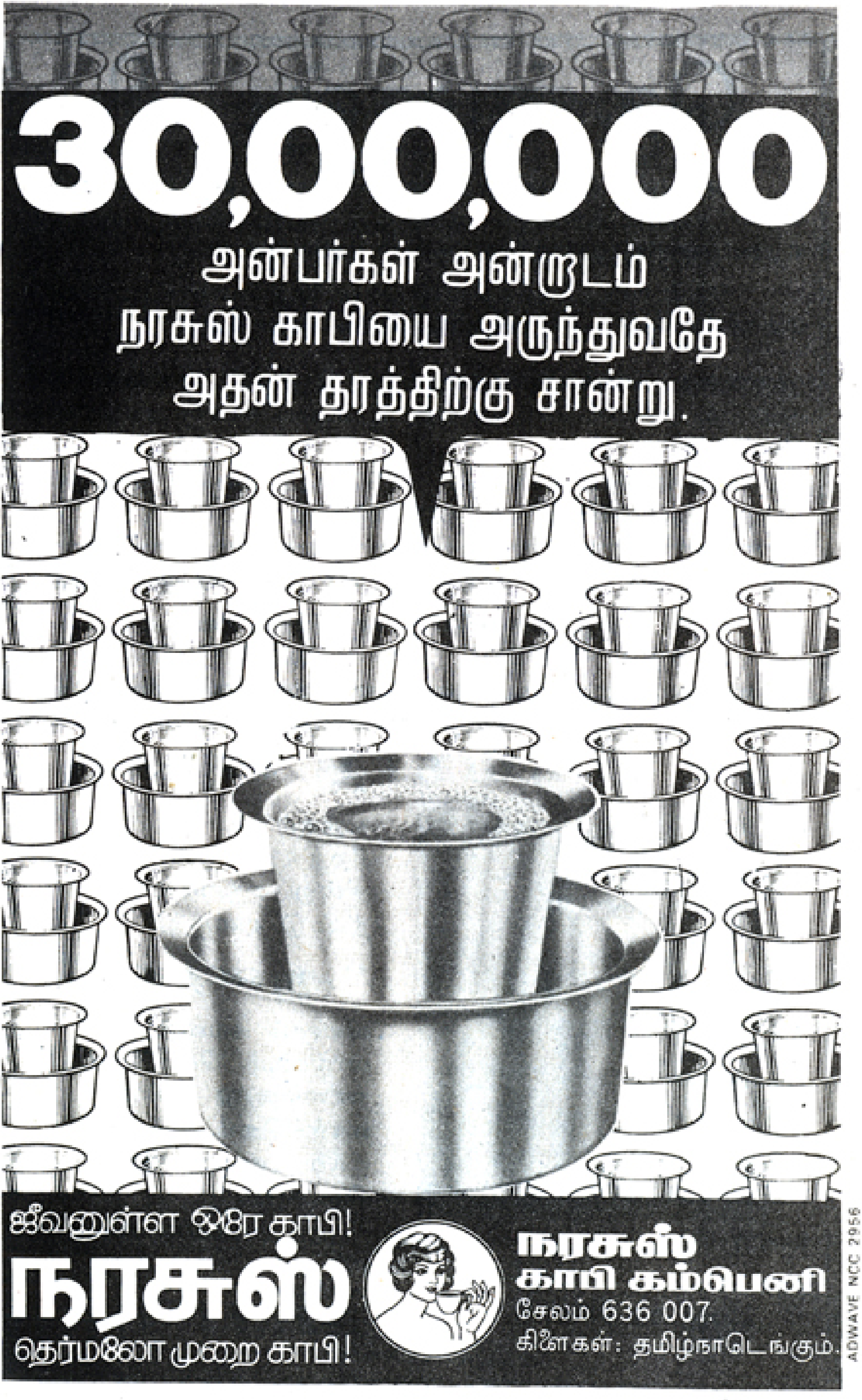
மதுரை பெண்கள் தொழிற்பயிற்சிக் கல் லூரியில் தற்காலிக பயிற்சியாளராக 5.8.77 முதல் 29.4.78 வரையும், 27.7.1978 முதல் 5.9.79 வரையும் வேலை பார்த்தேன். ரூ. 500/— சம்பளமாக நிர்ணயம் செய்து 5.8.1977—லிருந்து சம்பள விகிதம் 500—20—700—25—900 என நிர்ணயிக்கப்பட் டது.

ஆனால் எனக்கு பஞ்சப்படியோ, இன்க்ரி மெண்டோ, எதுவுமே கொடுக்கப்படவில்லை. கல்லூரி முதல்வரை அணுகிக் கேட்ட போது, சம்பள நிர்ணய ஆர்டரில் ஏதோ சந்தேகம் இருந்ததால் அதைத் தீர்த்துக் கொள்ள சென்னை தொழிற்கல்வி இயக்குனருக்கு அனுப்பியதாகக் கூறினார். நாளது தேதி வரை எனக்கு விடிவில்லை. வேலையும் இல்லா மல், வரவேண்டிய பணமும் கைக்கு வரா மல் நான் படும் அவதி இவ்வளவு என் றில்லை. தங்களாலாவது எனக்கு விடிவு வருமா?

(இதனுடைய பிரதியை மதுரை அரசு தொழிற்பயிற்சி கல்லூரி நிர்வாகத்திற்கும், சென்னைத் தொழிற்கல்வி இயக்குநருக்கும் அனுப்பியுள்ளோம். பதில் வந்தவுடன் பிரசு ரிக்கிறோம்.

சாதாரணமான பிரச்னைகள் இல்லாமல், தங்களால் தீர்க்க முடியாமல் அவதிப்படு கின்ற பிரச்னைகளை எங்களுக்கு எழுதுங்கள். நாங்களும் உங்களுடன் முயற்சிக்கிறோம்.

(ஆ-ர்)



30,00,000
அன்பர்கள் அன்றாடம்
நரசுஸ் காபியை அருந்துவதே
அதன் தரத்திற்கு சான்று.
ஜீவனுள்ள ஒரே காபி!
நரசுஸ்
தெர்மலோ முறை காபி!
நரசுஸ்
காபி கம்பெனி
சேலம் 636 007.
கிளைகள்: தமிழ்நாடெங்கும்.
ADWAVE NCC 2956

மேஷம்



கடந்த சில மாதங்களாக இருந்து வந்த மனக்கிலேசங்கள் நீங்கி, அமைதி ஏற்படும். கணவன் — மனைவியிடையே இருந்து வந்த மனஸ்தாபங்களும் நீங்கும். சிலருக்குத் தெய்வத் திருத்தலங்கள் செல்லும் பாக்கியம் ஏற்படும். பண விஷயத்தில் வரவுக்கேற்ற செலவு என்ற நிலைமையே இருக்கும். குழந்தைகளினால் நற்பெயரும் புகழும் உண்டாகும்.

ரிஷபம்



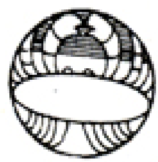
இம்மாதம் அலைச்சல்கள் இல்லாமல் ஓரிடத்தில் நிலைபடுவீர்கள். பொதுக் காரியங்களில் அதிகம் ஈடுபட நேரிடும். எழுத்துத் துறையில் இருப்பவர்கள் அதிகமான நண்பர்களைச் சந்திப்பதுடன், பலரால் ஆதாயமும் ஏற்படும். அரசாங்கத்திலிருந்து வர வேண்டிய காரியங்களில் அனுகூலங்கள் உண்டாகும். குடும்பத்தில் அமைதி நிலவுவதுடன், உங்களுடையவேலைகளுக்குப்பூரண ஒத்துழைப்பும்கிடைக்கும். பொருளாதாரச் சிரமம் இருக்காது.

மிதுனம்



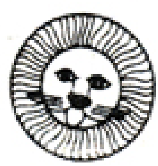
நெருங்கிய நண்பர்கள் என நம்பி மற்றவர்களிடம் காரியங்களை முழுமையாக ஒப்படைக்காமல் இருப்பது நல்லது. தனியார்த் துறையில் உள்ளவர்கள் செலவிடும் ஒவ்வொரு காசிலும் மிகவும் கவனமாக இருந்தால் பொருளாதாரச் சிரமங்கள் அதிகம் ஏற்படாமல் சமாளித்து விடலாம். வழக்கு வியாஜ்ஜியங்களில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு அலைச்சலும், ஓரளவு ஏமாற்றங்களும் ஏற்படலாம்.

கடகம்



வாழ்வின் முக்கியமான திருப்பு முனையில் இருக்கும் நீங்கள், இந்தச் சமயத்தில் மிகுந்த கவனத்துடன் செயல்படுவது நல்லது. எடுத்து வைக்கும் ஒவ்வொரு அடியையும் யோசித்து அழுத்தமாக வைப்பீர்களானால் பிரகாசமான எதிர்காலம் உண்டு. நீங்கள் ஆழ்ந்து நேசிக்கும் நபரால் உங்களுக்குப் பல ஆதாயங்கள் ஏற்படும். குடும்பத்தில் சிறிதே மனஸ்தாபங்கள் இருந்தாலும் விரைவில் சரியாகி விடும்.

சிம்மம்



அலுவலகத்தில் வேலைகள் அதிகமாவதுடன் கூடுதல் பொறுப்புக்களும் உண்டாகும். கடினமாக உழைக்க நேரிட்டாலும், தகுந்த பலன்கள் கிடைக்கும். கூடிய விரைவில் பதவி உயர்வையோ, இடமாறுதலையோ எதிர்பார்க்கலாம். மாதத்தின் நடுவில் சில குழப்பமான அம்சங்கள் தலைதூக்கினாலும், தைரியத்துடன் நிலைமையைச் சமாளித்து விடுவீர்களேயானால்; அதிகப் பொருள் விரயம் ஏற்படாது. குழந்தைகளின் உடல்நிலையில் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

ராசிபலன்

செப்டம்பர் '85

கன்னி

அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் அதிகம் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது. வலிய வருகின்ற சண்டைகளையும் தவிர்த்து விடுவீர்களேயானால் பல பெரிய பிரச்னைகளை மேற்கொள்ள நேரிடலாம். பண விஷயத்தில் அதிகத் தட்டுப்பாடு இருக்காது. குடும்பத்தில் விசேஷங்கள் நிகழும். உறவினர்களின் வருகையும் உண்டாகும்.



துலாம்

எந்தச் சிறு காரியத்திலும் மனம் முழுமையாக ஈடுபட்டுச் செய்வது நல்லது. மேம்போக்கான எண்ணங்களைக் களைந்து ஆழமாக நிறுத்தி வேலைகளைச் செய்வீர்களேயானால் உங்களுக்கு வளமான எதிர்காலம் உண்டு. சுய தொழில் செய்பவர்களுக்குப் பல பகுதிகளிலிருந்து ஆதாயங்கள் ஏற்படும். அதிகாரிகளிடம் கவனமாக இருப்பது நல்லது. பணம் சகஜ நிலைமையிலேயே இருக்கும்.



விருச்சிகம்

குடும்பத்தில் ஏற்பட்ட புதிய நபர் வருகையினால் குதூகலங்கள் ஏற்படுவதுடன், சுப காரியங்களும் உண்டாகும். பணவரவும் தாராளமாகவே இருப்பதால், இல்லறத்தில் மகிழ்ச்சியே நிலவும். சிலருக்கு நண்பர்களின் உதவியால் எதிர்பாராத தனலாபமும் உண்டாகும். பொது மக்களிடையே அன்பும், புகழும் சேரும். வெளிநாட்டிலிருந்து எதிர்பார்க்கும் சுபச் செய்திகளும் கிடைக்கும்.



தனுசு

மனத்துக்கு அந்தரங்கமான நண்பரிடமிருந்து நீங்கள் எதிர்பார்த்த இனிமையான செய்தி, இந்த மாதத்தின் இறுதி வாரத்தில் கிடைத்துவிடும். வேலையை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் சாதகமான பதில்கள் கிடைக்கும். குடும்பத்தில் தூரத்து உறவினர் ஒருவரின் காரணமாக சர்ச்சைகள் ஏற்பட்டு சில குழப்பங்களும் ஏற்படலாம். அதிகமான பிளவுகளை உண்டு பண்ணாமல் இருப்பது நல்லது.



மகரம்

கடமைகளின் சுமை இந்த மாதம் ஓரளவு மட்டுப்படும். நண்பர்களின் உதவியால் ஓரளவு பொருளாதார நிலையைச் சமாளித்து விடுவீர்கள். குழந்தைகளினால் செலவுகள் கொஞ்சம் அதிகமாகலாம். எதிர்பாராது நேர்ந்துவிடும் சில நிகழ்ச்சிகளினால் இம்மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் செலவினங்கள் கூடும். தெய்வ பக்தியும், மனத்திண்மையும், கொண்ட நீங்கள் விரைவில் இவைகளிலிருந்து மீண்டு விடுவீர்கள்.



கும்பம்

திருமணத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு எதிர்பாராத இடங்களிலிருந்து வரன்கள் கைகூடும். தெய்வ அருளால் பணத் தட்டுப்பாடும் நீங்கி 'மளமள' வென பல சுபகாரியங்களும் நடைபெறும். குடும்பத்தினரின் பூரண ஒத்துழைப்புடன் பல சாதனைகளைச் செய்வீர்கள். விளையாட்டுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குப் பரிசும் புகழும் உண்டாகும். தம்பதியரிடையே நல்லுறவு நிலவும்.



மீனம்

கடந்த ஒரு மாதமாக அலைந்த அலைச்சலுக்கும், சிரமத்திற்கும் இம்மாதம் பலனைக் காண்பீர்கள். பரிசும், பண வரவும் உண்டாவதுடன் இம்மாதம் ஓய்வு நிறைந்த மாதமாகவே இருக்கும். சிலருக்குச் சிறிய வெளியூர்ப் பிரயாணங்கள் ஏற்படும். பிரிந்திருந்த குடும்ப அங்கத்தினர்களைச் சந்திப்பீர்கள். நம்பிக்கைக்குகந்த உறவினர் ஒருவரின் மூலம் நிரந்தரமான பல வாய்ப்புக்களும் உண்டாகும்.



எரிவாயுப் போட்டி

கடந்த ஆறு மாதங்களாக ஆயிரக் கணக்கான வாசகிகள் எரிவாயுப் போட்டியில் ஆர்வத்துடன் கலந்து கொண்டார்கள். அகில இந்திய எரிவாயு விநியோகிப்பாளர் சங்கமும் (தென்னகப் பகுதி), அகில இந்திய எரிவாயு பயன்படுத்துவோர் சங்கமும் இணைந்து நடத்திய இப்போட்டிக்கு அன்புடன் பரிசுகளை அளித்தவர்கள்:—

Superflame

Padmini

Laxmi DELUXE GAS STOVE

Besant Brand LPG Tubing

NUTAN BALAJI – BALAJI LPG STOVES

NIKY//TASHA

Sunflame

ஆகஸ்ட் மாத எரிவாயுப் போட்டியில் முதல் பரிசு — இரண்டு பர்னர் ஸ்டவ் பெறுபவர்:

திருமதி கல்பனா சுந்தரம்,
1, கதிரேசன் தெரு,
ஞானமூர்த்தி நகர்,
சென்னை—53.

இரண்டாம் பரிசு — ஒரு பர்னர் ஸ்டவ் பெறுபவர்:

எஸ். விஜயா,
48, அழகர்சாமி தெரு,
விருதுநகர்.

இருபது ரப்பர் இணைப்புக் குழாய்களைப் பெறுபவர்கள்:

1. லக்ஷ்மிபாய், சென்னை—40.
2. லக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், பம்பாய்—2
3. பாலா, உடுமலைப்பேட்டை
4. ஜெயலட்சுமி பாலசுப்பிரமணியன், பம்பாய்.
5. கீதா ஹரி, கோவை—13.
6. திருமதி கே. சுந்தரம், பம்பாய்—52.
7. காவேரி கண்ணன், சென்னை—4.
8. எம். ஜே. உஷா, கோவை—1.
9. எஸ். ஈ. ஜோன்ஸ், நீலகிரி.
10. ஆர். உஷா, சென்னை—61.
11. எஸ். ரேவதி, சென்னை—17.
12. வனிதா ரவிச்சந்திரன், அருப்புக்கோட்டை—1.
13. உமா தேவராஜ், திருப்பூர்—2.
14. கி. சரசுவதி, பாண்டிச்சேரி—5.
15. சீதாலட்சுமி, பொள்ளாச்சி.
16. சி. யசோதை, உடுமலைப்பேட்டை
17. கற்பகம் ஜெயராமன், சென்னை—4.
18. சரோஜா சேஷமணி, சென்னை—18.
19. நசீமா பேகம், மதுரை—1.
20. உஷா சீனிவாசன், ஹைதராபாத்.32.

ஆறு மாதங்களில் பரிசு பெற்ற அனைத்துச் சகோதரிகளுக்கும் பரிசுகள் ஒன்றாகத் தரப்படும். பரிசு தந்த விவரங்கள் அடுத்த இதழில்.

போட்டிக்கான ஏற்பாடு:

திரு முனிவேலு,
தலைவர்,
அகில இந்திய எரிவாயு விநியோகிப்பாளர் சங்கம்,
தென்னகப் பகுதி.

போட்டிக் கூப்பன்களைப் படித்துத் தேர்ந்தெடுத்தவர்:

லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்



* "எரிவாயுப் போட்டி பெண்களுக்கு பரிசுகளை மட்டுமல்ல பல அரிய செய்திகளையும் அறிய உதவி வருகிறது.
அண்ணாமலைநகர், சாரதா தேவிப்ரியன்.

"மணியே மணியின் ஒளியே" மனதில் தெய்வபக்தி ஊட்டியது. தொடர்ந்து ஆன்மீகக் கட்டுரைகளையும் இடம் பெறச் செய்யுங்கள்.
சிதம்பரம், வெ. ச. தமிழரசன்.

* சுபாவின் "சிறகு தர நானிருக்கேன் குறுநாவல் மங்கையர் மலர் எமக்களித்த மாணிக்கம். மாதவி மேல் ரகு வைத்திருக்கும் பாசம் அன்பு முடிவில் தெரிகின்றது. மனைவி இறந்த மறுமாதமே மனைவியைத் தேடும் தற்போதைய மனிதர்களுள் ரகுவைப் போல் வித்தியாசமான மனிதர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதை அழகாகக் காட்டியுள்ளார்.
காரைக்குடி, எஸ். பிரபா.

* 'சுபா'வின் குறுநாவலுக்குத் தகுந்தாற் போல், அட்டையில் ம. செ., அவர்களின் ஓவியத்தில் கதையின் நாயகி பானுமதி + குழந்தை சரண்யாவின் பாசப் பிணைப்பையும், ரகுவரனின் கண்ணில் சோகம் பிரதி பலிப்பதையும், கிருஷ்ணமூர்த்தியின் கண்ணில் ஏக்கத்தையும், இறந்து போன மாதவியின் தெய்வ நிலையையும் கண்டேன். மிக அழகான ஓவியம்.
தருமபுரி—2, வித்யா.

* மஞ்சுளா ரமேஷ் எழுதிய காது கேளாதவர் — கட்டுரை உருக்கமாக மனத்தைத் தொடும்படி இருந்தது. மாயவரத்தில் 'அன்பகம்' பள்ளிக்காகவே 'ஸ்பீச் தெரபி' படித்து சேவை செய்கின்ற ஞானசம்பந்தம் தம்பதிக்கு வாழ்த்துக்கள். அவர்களின் பணி தொடரட்டும்.
கோவை, கபிலா ஸ்ரீதர்.

* சிறுநீர் சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவ விபரம் மிகவும் பயனுள்ளவை. எல்லா சந்தேகங்களுக்கும் தெளிவான விளக்கம் அளித்திருப்பது. யாவரும் படித்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டியதாகும்.
சென்னை—33, சுபர்தா ஜூலியன்.

* எஸ். டி. ராகவனின் "எலக்ட்ரிக் பில் ஷாக் அடிக்கிறதா?" கட்டுரை மிக அவசியமான ஒன்று. மின் சிக்கனம், சமைத்த பண்டங்கள் மிஞ்சி விட்டதா, சிறுநீரகத்தின் பெருங்கதை போன்றவை மங்கையர் மலரின் தனித்தன்மையைப் பறைசாற்றுகின்றன.
வளவனூர், சி. எஸ். ராகவேந்திரன்.

* 'சீதனம் பெண்களுக்கே உரியது' கட்டுரை (உண்மை நிகழ்ச்சி) அருமையாக உள்ளது. புகுந்த வீட்டிலிருந்து திருப்பியனுப்பப்பட்ட பெண்களுக்கு நல்லதொரு நியதியாகும். அக்கட்டுரையில் திருமணத்தைப் பதிவு செய்வதுடன், அவர்களுக்கு, (பெண்களுக்கு) அளிக்கப்படும் சீதனத்தையும் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும் எனக் குறிப்பிட்டுள்ளது சரியே. ஆனால், திருமணத்திற்குப் பிறகு ஒரு வருடம் வரை தாய் வீட்டில் ஒவ்வொரு பண்டிகையின் போதும் சீதனம் கொடுக்கிறார்களே, அதையெல்லாம் என்ன செய்வது? அதற்கும் ஏதாவது ஏற்பாடு செய்வதுதானே நல்லது? எனவே அதையும் பதிவு செய்ய ஏற்பாடு செய்தல் அவசியம்.
இராசை, இராதா சந்திரசேகர்.

* "எல்லைகளின் விளிம்பில்" கதையினை அடுத்த வாரம் எப்படியிருக்கும் என்று கூட யூகிக்க முடியாத அளவுக்கு சஸ்பென்ஸாக கொண்டு செல்லும் வாஸந்திக்கு எனது பாராட்டுதல்கள்!
கபிஸ்தலம், இராஜாமணி.

திருமண மலர்

காசியப கோத்ரம், தென்கலை அய்யங்கார் வயது 28 உயரம் 5' 6'' மாதம் ரூ 1000 சம்பளம் வேலை ஸ்டெனுகிராபர் பப்ளிக் லிமிடெட் கம்பெனியில் உள்ள பட்டதாரி பையனுக்கு இருபத்தி இரண்டு வயதிற்குட்பட்ட குடும்பப்பாங்கான அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2521.

இந்து சைவ பழக்கமுள்ள இறை பக்தியுள்ள 39 மாநில அரசு அலுவலகத்தில் (1200/—) வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு சைவ பழக்கமுள்ள இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த 42—45க்குள் மணமகன் தேவை. தனியார் அரசு பணியில் இருப்பவர்களும் மனைவி இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2522.

26 வயதுள்ள பி. யு. சி. படித்த மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு (தந்தை—தமிழ் யாதவர், தாயார்—பிராமணர்) மணமகன் தேவை. மேலே குறிப்பிட்ட இரு சாதியினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். மணமகன் சைவமாக இருக்க வேண்டும். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2523.

செங்குந்த முதலியார், பி. பார்ம், தனியார் கம்பெனியில் ரூ 1800 சம்பாதிக்கும், சொந்த நிலபுலனுடைய 28 வயது வரனுக்கு, அதே வகுப்பும் நல்ல குடும்பத்தையும் சேர்ந்த, மிக அழகான, படித்த, தெய்வபக்தியுள்ள, சைவ மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்ற எல்லா விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2524.

வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் வயது 30. தமிழ்நாடு அரசில் மாதம் ரூ 1200 பெறும் மணமகனுக்கு படித்த, குணமுள்ள பெண் தேவை: எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 2525.

தொண்ட மண்டல சைவ வெள்ளாள முதலியார், நக்ஷத்திரம் உத்திரட்டாதி, பிறந்த தேதி 1.8.61, பி.யு.சி. டைப் (லோயர்) தேர்வு பெற்ற குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள பெண்ணிற்கு அதே குலத்தைச் சார்ந்த உத்தியோகத்திலுள்ள சுத்தசைவ மணமகன் தேவை. சென்னை, செங்கல்பட்டு, தென்னாற்காடு, பாண்டிச்சேரி முதலிய மாவட்டங்களிலிருந்து தொடர்புகொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2526.

மத்திய அரசு பணியில் திருச்சியில் பணியாற்றும் 31 வயது இந்து மதம் சோழிய வெள்ளாளப் பிள்ளை மாதம் ரூ 1400 சம்பளம் வாங்கும் பட்டதாரி அழகான மணமகனுக்கு நல்ல குணமுள்ள ஆசிரியை அல்லது பேங்குகளில், அல்லது அரசாங்க பணியிலிருக்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதி உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2527.

பாரத்வாஜ கோத்ரம், மிருகசீரஷம், கார்த்திகை, வயது 24,5' 2'' உயரமும் சுமார் நிறமும் கொண்ட பி.ஏ. வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் வரன் தேவை. வடமாளும் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2528.

34 வயது மாநில அரசு **Jr. Asst.** சம்பளம் 800 நற்பழக்கமுள்ள இளைஞருக்கு சோழிய வெள்ளாளரில் வயது 24க்குள் குடும்பப்பாங்கும், நல்ல சிகப்புள்ள, அழகே உருவானவர் வாழ்க்கைத் துணைவியாக வரும், திருச்சியைச் சேர்ந்த ஏழை பட்டதாரி பெண்ணுக்கு வரதட்சணை வழங்கப்படும். பெட்டி எண்: 2529.

ஸ்மார்த்த கன்னடம்—அரவத்தொக்கலு—கௌசிக விசுவாமித்ர கோத்ரம், புனர் பூசம் வயது 29, உயரம் 5' 1'' மாநில அரசில் ஸ்டெனோ 900 சம்பளம், பி. யு. சி. படித்த பெண்ணுக்கு, மாத்வ/கன்னட/தெலுங்கு பிரிவில் 40 வயதிற்குள் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2530.

செங்குந்தர் வயது 28, எம். எஸ்ஸி (டெக்ஸ்டைல்ஸ்) படித்து நல்ல வேலையில் (சம்பளம் ரூபாய் 1200) இருக்கும் பெண்ணிற்கு எம். ஏ அல்லது எம். டெக் அல்லது அதற்கு சமமான படிப்பு படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2531.

வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்ரம், சதயம், பண்பு நிறைந்த குடும்பம், நல்ல தோற்றம் கொண்ட 26 வயதுப் பட்டதாரி, அரசு வங்கியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்குப் பொருத்தமான வரன் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 2532.

ஆத்ரேய கோத்ரம், வடமாள், வயது 26, உயரம் 5' 1'' பி.யு.சி (டைப் இரண்டிலும் லோயர்) சதயம், சிவப்பு நிறமுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ரூ 900 வருமானமுள்ள, தனியார் அல்லது அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. **(Middle Marriage)** ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2533.

27 வயது, எஸ். எஸ். எல். ஸி. வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள இந்து கவரா நாயுடு பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார்துறை பணியில் உள்ள, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2534.

ஆங்கிரச கோத்ரம், திருவாதிரை, வயது 31, 154 செ.மீ. பி. எஸ்ஸி, பாங்கில் வேலை (ஆபீஸராக தேர்வு செய்யப்பட்டவர்) தனுசில் செவ்வாய், கௌரவமான குடும்பப் பெண்ணிற்கு, பிராமண உட்பிரிவுகளைச் சட்டை செய்யாத, கௌரவமான குடும்பத்திலிருந்து தகுதியுடைய வரன் தேவை. 33 வயதிற்கு மேற்பட்ட எந்த உட்பிரிவு வரனும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். கண்ணியமான முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 2535.

இந்து ஆதி திராவிடர் நல்ல கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 29 வயது **B.E.** படித்த **Asst. Engineer** ஆக பணிபுரியும் வரனுக்கு **M.B.B.S;** **L.I.C. Bank**கில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 2536.

மாயவரம் தாலுக்கா வடமாள் ஆத்திரேய கோத்ரம் சிகப்பு நிறம் 5 அடி 5 அங். உயரம். சுவாதி 37 வயது. மின்சார வாரியத்தில் உதவியாளர் 1300/— சம்பளம் வாங்கும் பையனுக்கு அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2537.

கார்காத்த வேளாளர் சைவம் 26½/153 செ.மீ. கறுப்பென்றாலும் லக்ஷணமான பி. யு. சி. தேறிய பெண்ணுக்குப் பெரும் சீர் வரிசையை எதிர்பார்க்கா மல் குணத்தை மட்டும் எதிர்பார்க்கும் வரன் (சைவ மாக இருந்தால் நல்லது) தேவை. (5 சவரன் நகை மட்டுமே போட முடியும்). ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2538.

ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்ரம், உயரம் 5' உத்திரம் நட்சத்திரம், வயது 31, பி. ஏ. வரை படித்துள்ள, வேலைக்குப் போகாத குடும்பப்பாங்கான, வீட்டு வேலைகளில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் இருக்கும் பிராமண மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்2539.

செங்குந்த முதலியார், புதுவை மாநிலம், பிறந்த தேதி 3.8.1953 டி. எம். ஈ படிப்பு, சொந்தமாக சிறு தொழிற்சாலை (பாங்க் உதவியுடன்) உயரம் 158 செ.மீ. உடைய மாப்பிள்ளைக்கு அழகு, நற்குணம், பொறுமை, அடக்கம், குடும்பப்பாங்கு, தெய்வ நம்பிக்கை, பண் புள்ள செங்குந்த முதலியார் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 2540.

பிரஹசரணம் பாரத்வாஜ கோத்ரம் பூரம் நக்ஷத் திரம் செவ்வாய் தோஷமுள்ள 21 வயது பெண்ணிற்கு அரசாங்க பேங்க் வேலையில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரன் தேவை. விவாகம் நல்ல முறையில் செய்து தரப்படும். எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். படிப்பு +2. டைப்ரைட்டிங் பாஸ். வீட்டு வேலையில் நன்கு தேர்ச்சி உண்டு. பெட்டி எண்: 2541.

தெய்வ பக்தியும், அழகும், அடக்கமும், 34 வயதும் உள்ள பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, மணமகன் தேவை. நக்ஷத்திரம் புனர்பூசம், கௌசிக கோத்ரம், படிப்பு பி. காம். பெண் ஸ்டாண்டர்டு மோட்டார்ஸ் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலை. மாதச் சம்பளம் ரூ 1000, ஆகையால் மதராஸில் நல்ல வேலை யிலுள்ள பிராமண மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2542.

உத்திர பிரதேசத்தில் ஆயுள் இன்ஷ்யூரென்ஸில் வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி தமிழ் அய்யர் கௌசிக கோத்ரம் 27/150/1000 பெண்ணுக்குத் தகுந்த வரன் தேவை. சீக்கிரத்தில் விவாஹம் செய்யப்படும். ஜாதகத் துடன் முழு விபரமும் எழுதி விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2543.

பாலக்காடு அய்யர் வடமாள் கவுண்டன்ய கோத்ரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 39 வயது, நல்ல நிறமும் தோற்ற மும் உடைய வில்லங்கமேதுமில்லாத விவாகரத்துப் பெற்றவருக்கு பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பப் பாங்கான அழகிய பெண் தேவை. மணமகனுக்குச் சொந்தமாகவியாபாரம். மாதவருமானம்ரூ 2000/—க்கு மேல். வரதட்சிணை, சீர் தேவையில்லை. கல்யாணம் எளிய முறையில் செய்தால் போதும். ஜாதகம் மற்றும் குடும்பவிவரங்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2544.

பாலக்காடு அய்யர் வடமாள கவுண்டன்ய கோத்ரம், அனுஷம், எஸ். எஸ். எல். ஸி. தட்டெழுத்து (ஹையர்) பாஸ். குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குப் போகாத 31 வயது நல்ல நிறமுள்ள அழகான பெண்ணிற்கு பிரா மண இனத்தைச் சேர்ந்த பாங்க் மற்றும் அரசாங்க உத்தியோகம் அல்லது சொந்தமாக வியாபாரம் செய்யும் வரன் தேவை. திருமணம் சிறப்பாக நடத்தித் தரப்படும். பெட்டி எண்: 2545.

கோயமுத்தூரில் தபால் துறையில் உத்யோகம். பட்டதாரி. வயது 27. மாதம் ரூ 1200. கொங்கு வெள்ளாளக் கவுண்டர். 12ல் செவ்வாய் தோஷம். அதே இனத்தில் தகுந்த மணப்பெண் தேவை. கோவை யைச் சுற்றி பாங்கு/அரசு/ஆசிரியை/நிரந்தர வேலை யிலுள்ள பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை தரப்படும். பெட்டி எண்: 2546.

ஆரோக்கியமான மிக நல்ல வசதியுள்ள கெட்ட பழக்கங்கள் எதுவுமில்லாத நாற்பத்திரண்டு வயதுள்ள பட்டதாரிக்கு, முற்போக்கு எண்ணங்களுள்ள **(independent progressive views)** ஆரோக்கியமான பெண் களிடமிருந்து விண்ணப்பங்கள் எதிர்பார்க்கப்படு கிறது. வரதட்சிணை இல்லை. வயது, ஜாதி, மதம், விவாகரத்தானவர், விதவை தடையில்லை. தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2547.

வசதியும் நல்ல குடும்பப் பின்னணியும் அமைந்த வழக்கறிஞர் (பி.ஏ.பி.எல்), சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்ட் டெண்ட் (சி.ஏ.) முறையே 25, 23 வயதுடைய துளுவ வேளாள சகோதரர்களுக்கு ஜாதகப்படி பொருத்தம் பார்த்து திருமணம் செய்ய வசதியுடைய முதலியார் அகமுடையார் சைவப் பிள்ளை மற்ற இந்து உட்பிரிவு களைச் சேர்ந்த படித்த பெண்களின் பெற்றோர்கள் விபரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2548.

தனியார் பெண்கள் மேல்நிலைப் பள்ளியில் முது நிலைப்பட்டதாரி ஆசிரியையாக நிரந்தரப் பணியிலிருக் கும் எம். எஸ்ஸி. எம். எட் உயரம் 142 செ. மீ. வயது 28. மருத்துவ வகுப்பைச் சேர்ந்த சிவப்பு நிறமுள்ள மாதம் ரூ 1300/— சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. நிரந்தரப் பணியில் இருப்பவராக வும் நற்பண்புகள் உள்ளவராகவும் இருக்க வேண்டும். மருத்துவ வகுப்பிற்கு நிகரான மற்ற வகுப்பினராகவும் இருக்கலாம். பெட்டி எண்: 2549.

சேலம் தனியார் கல்லூரி உதவிப் பேராசிரியராக இருக்கும் 29 வயது கள்ளர் பெண்ணுக்கு இதே இனத் தில் அரசு/தனியார் துறைகளில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. வரதட்சிணை கிடையாது. எளிய திருமணம். நட்சத்திரம் சித்திரை. விவரங்களுக்கு பெட்டி எண்: 2550.

வடகலை நைத்ரவ காசிப கோத்ரம், மகம் 5' 5'' மத்திய அரசில் குவார்ட்டர்சுடன் ரூ 2700/— சம்பள முள்ள எம். ஏ. படித்துள்ள 30 வயது அழகான இளைஞனுக்கு இதே பிரிவு/தென்கலை பட்டதாரி/முது நிலை பட்டதாரி வங்கி/மத்திய/மாநில அரசில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள அழகான குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. குடும்பத்தில் ஒரே பெண்ணாக இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 2551.

வன்னிய குல க்ஷத்ரியர் பிரிவைச் சேர்ந்த 27 வயது நிரம்பிய பி. எஸ்ஸி பட்டம் பெற்றுள்ள, மருந்துகள் வாங்கி மொத்தமாக விற்பனை செய்வதன் மூலம் மாதம் ரூ 1600/— வருமானமும் சுயமாக சொத்தும் உள்ள வாலிபருக்கு வன்னிய குல க்ஷத்ரியர் பிரி வைச் சேர்ந்த அழகான 20 வயது முதல் 22 வயதிற் குள் பட்டதாரி (அ) வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 2552.

திருவனந்தபுரத்தில் வசிக்கும் வயது 28 பூசம் உயரம் 5' 6'' சொந்த வியாபாரம் மாத வருமானம் சுமார் ரூ 5000/— சிவந்த அழகான வாலிபருக்கு, திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளைமார் அல்லது சைவச் செட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மணப் பெண் தேவை. ஜாதகம் விபரங்களுடன் தெரிவிக்கவும். பெட்டி எண்: 2553.

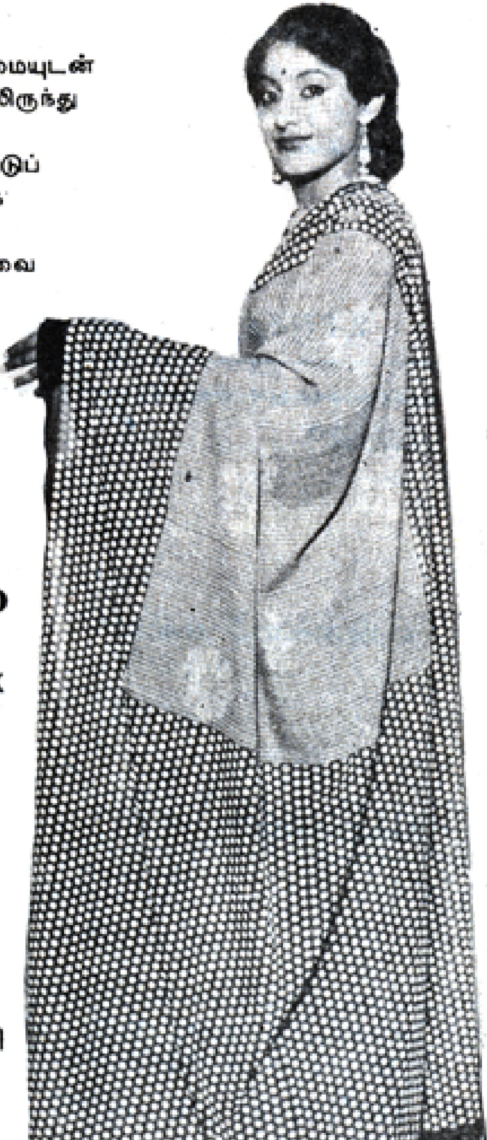
ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம் வடமாள் ஐயர் பூராடம் 36 வயது வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி பெண்ணிற்கும், வயது 44 பூரட்டாதி மெட்ரிகுலேஷன் வேலை பார்க்கும் அவள் அண்ணனுக்கும் வரன்கள் தேவை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கும் குடும்பமாகவும் எதிர் பார்க்கும்மற்றஉட்பிரிவுகளும்ஜாதகத்துடன்விண்ணப் பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2554.

கௌசிக கோத்ரம் வடமாள், ஆயில்யம், 5' 2'' 26 வயது சிவப்பு நிறம் உள்ள குடும்பப்

சில மகளிர் அழகுடன் தோன்றுவர்...
சில மகளிர் விளம்பரம் பெறுவர்...
ஆனால் சிலர் மட்டும் நினைவில் நிற்பர்!

ஸ்ரீ மயூரா வழங்கும் புடவைகள்
நெஞ்சிருக்கும் வரை நினைவில் நிற்கும்!

ஸ்ரீ மயூரா புதிய துணி வகைகள் உலகில் சஞ்சரிக்க உங்களை பெருமையுடன் அழைக்கிறது. புகழ்பெற்ற மில்களிலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட பரவசமூட்டும் பலவகையான துணி வகைகள், பட்டுப் புடவைகள், சிப்பான்கள், செயற்கை கைவண்ணப் புடவைகள், அவரவர் மனதிற்கிசைந்த எண்ணில்லா புடவை ரகங்கள், தேர்ந்தெடுக்க கண்கவர் வண்ணங்களில் தருவிக்கப் பட்டுள்ளது.



ஸ்ரீ மயூரா
ஷாப்பிங் காம்ப்ளெக்ஸ்
SREE MAYOORA
Shopping Complex

ஏர்கண்டிஷண்ட்—
டெக்ஸ்டைல்ஸ்
அண்டு பேன்ஸி குட்ஸ்
82, அண்ணா சாலை,
(மவுண்ட் ரோடு புகாரி
ஓட்டல் அருகில்)
சென்னை-600 002.
தொலைபேசி : 840334

ஸ்ரீ மயூரா—
உங்களுக்குத் தேவையான துணி வகைகள் அனைத்தும் கொண்ட அரியதொரு ஷோரூம்.

பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். திருமணம் சுமாரான முறையில் செய்துத் தரப்படும். விலாசம்: ஏ. ராஜலெக்ஷ்மி. 19, ராமானுஜம் தெரு. தி. நகர், சென்னை — 17.

சென்னையில் அரசினர் பள்ளியில் வேலை செய்யும் ஆதி திராவிட இனத்தைச் சேர்ந்த பி. ஏ. பி. டி. படித்து தற்போது எம். ஏ. ஆங்கில இலக்கியம் எழுதியுள்ள 5' 4'' உயரமுள்ள அழகிய பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அல்லது (வேறு இனத்தவர்) அரசாங்க வேலையிலுள்ள 40 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. பெண்ணிற்கு பெற்றோர் இல்லை. சகோதரர்கள் உண்டு. பெட்டி எண்: 2555.

துளுவ வேளாள முதலியார் இனம் விவாகரத்து பெற்றவர் வயது 29 (ஓர் பெண் குழந்தை இருக்கிறது. குழந்தை பாட்டனாரிடமே இருக்கும்) அதே இனத்தில் நல்ல வசதியான பரந்த மனப்பான்மையுள்ள அழகான தோற்றமுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எந்த விதமான தொந்தரவும் இல்லாத தனி நபராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை. நல்ல வசதியாக செய்து தரப்படும். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 2556.

கலப்பு மணத் தம்பதியரின் (தந்தை பத்ம சாலிய செட்டியார்; தாயார் செங்குந்த முதலியார்) பி. எஸ்ஸி படித்த பி. எட். படித்துக் கொண்டிருக்கும் 23 வயது 4' 10'' மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு சாதியினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 2557.

ப்ருஹசரணம், சாங்கிருதி, பூரட்டாதி நட்சத்திரம், பி. யு. சி. 25 வயது உயரம் 5' 1'' மாநிறம். பெண்ணிற்கு நல்ல படித்த வேலையில் உள்ள 32 வயதிற்கு மேற்படாத மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். ராஜலெக்ஷ்மி, 14, தெற்கு பெருமாள் கோவில் லேன், வடபழநி, சென்னை — 26.

ப்ருஹசரணம், கௌண்டின்யம், கேட்டை நட்சத்திரம், வருமானம் ரூ 2000/— பி. ஏ. 26 வயது உயரம் 5' 6'' வாலிபருக்கு 22 வயதிற்குள், வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் விண்ணபிக்கலாம். தொடர்பு கொள்ளவும். ஜி. வி. எஸ். மணி ஐயர், 835, 89 வது தெரு, 13 வது செக்டார், கே.கே. நகர், சென்னை — 78.

சித்திரை நக்ஷத்திரம், 24 வயது வடமான் பாரத்வாஜம். சமையலில் தேர்ச்சி வருமானம் 400. உயரம் 157 ஹையர்ஸ்கூல் முடித்தவள். கொஞ்சம், இழுத்து நடப்பாள். பெற்றோர் பிற்காலத்தில் செல்வம் கொடுப்பார்கள். பிள்ளை வீட்டார் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: மீனாக்ஷிசுந்தரம், 43, சுப்பராயன் தெரு, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை — 600034.

35 வயதுள்ள லக்ஷணமான மாநிறமுள்ள, சொந்தத் தொழிலில் மாதம் 2000க்கு மேல் வருமானமுள்ள பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகனுக்கு ஹிந்து குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சென்னையில் சொந்த வீடு வரனுக்கு உள்ளது. ஏற்கெனவே மணமாகி விவாகரத்து ஆனவர். குழந்தைகள் கிடையாது. வரதட்சிணை தேவை இல்லை. பெட்டி எண்: 2558.

பணக்கார பாரம்பரிய டாக்டர்ஸ் குடும்பம் பி. எஸ். சி. எம். பி. பி. எஸ்., எம். ஆர். எஸ். ஹெச். (லண்டன்) 33 வயது உயரம் 175 செ.மீ. பாடி 130 செ.மீ பருமன் 75 கிலோ. சிவப்பு நிறம். வெள்ளாளர் பிள்ளை ஹிந்து, டாக்டர் வரனுக்கு மணமகள் மதராஸ் சிட்டியில் வசிக்கும் 160 செ.மீ. உயரமும், நல்ல சிவப்பு நிறமும் 30 வயதிற்குள்ளும், திடகாத்திரமுள்ள பீ. ஜி. லேடி டாக்டர் தேவை. லேடி டாக்டரின் ஜாதி மதம் விரும்பாத பெற்றோரும் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2559.

உத்தியோகத்தில் உள்ள 42 வயது உள்ள சுத்த சைவப் பிரிவை சேர்ந்தவருக்கு விதவை மற்றும் கணவரால் நிராகரிக்கப்பட்ட 30 முதல் 32 வயது உடைய பெண்களும் மற்றும் மறுமணம் புரிந்து கொள்ள விருப்பம் உள்ளவராயும் இருக்க வேண்டும். பிராமணர் வகுப்பைச் சார்ந்தவராய் இருத்தல் நலம். பெட்டி எண்: 2560.

தமிழ்நாடு குமரி மாவட்டம், வெள்ளாள பிள்ளை சிவப்பு நிற அழகுத் தோற்றம். பி. ஏ. வயது 26 ரேவதி நட்சத்திரம். குடும்பத்தோடு பம்பாயில் குடியேறிய பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. பம்பாயில் பணிபுரிவோருக்கு முன்னுரிமை. மற்றவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பம்பாயில் சொந்த வீடு உண்டு. பெட்டி எண்: 2561.

வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், ரேவதி நக்ஷத்திரம். வயது 25 ஆகிய பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. எஸ். எஸ். எல். ஸி. வரை படிப்பு. வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி உண்டு. ஜாதகம் இல்லை. 30 முதல் 35 வயது வரை விண்ணப்பிக்கவும். உட் பிரிவுகள் சம்மதம். விண்ணப்பிக்க பெட்டி எண்: 2562.

பிள்ளையார் பட்டி கோவில் பிரிவு, கௌரவமான நல்ல வசதியுள்ள நகரத்தார் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தகுந்த தோது கொடுக்கக் கூடிய எம். எஸ்ஸி பௌதிகம் முதல் வகுப்பில் தேர்வு பெற்றுள்ள 22 வயதுள்ள வீட்டு வேலை தெரிந்த 165 செ.மீ. உயரமும், ஒழுக்கமும், திருத்தமுடைய மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த நகரத்தார் சமூகத்தைச் சேர்ந்த முதுநிலைப் படிப்பு படித்து வேலையில் உள்ள, அல்லது டாக்டர் அல்லது இன்ஜினியர் அல்லது ஸி. ஏ. படித்த ஒழுக்கமும் உடல் நலமும் உள்ள தரமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பையனின் பெற்றோர் அல்லது உறவினர் முழு விபரங்களுடனும், ஜாதகத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2563.

கருணீகர் வகுப்பு, உயரம் 5' வயது 28, படிப்பு டி.சி.இ. மாநில அரசில் நிரந்தர வேலை சம்பளம் ரூ 800. அறிவும் குடும்பப்பாங்கும் வசதியும் உள்ள பெண்ணுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த நிரந்தர வருமானம் உள்ள வரன் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண்: 2564.

பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், பூரம், 27 வயது. 5' 3'', மாநிறம், திருவனந்தபுரத்தில் யு.டி.சி. மத்திய அரசாங்கம் ரூ 1200 சம்பளம் உடைய குடும்பப் பாங்கான பெண்ணிற்கு தகுதியான வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2565.

சென்னையில் வசிக்கும் துளுவ வேளாளர் வயது 25, உயரம் 150 செ.மீ. குடும்பப்பாங்கான அழகான, வசதியான பண்புமிக்க எம். ஏ. (எகனாமிக்ஸ்), நல்ல நிறமுள்ள ஒரே பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்குள் முதலியார்/பிள்ளை வகுப்பில் இன்ஜினியர், டாக்டர், பேங்க் ஆபீசர், ஆடிட்டர், பிஸினஸ்/கம்பெனி எக்ஸிக்யூட்டிவ்ஸ்/புரொபஸர். வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2566.

Alliance invited from well educated mudaliar boys for mudaliar Girl aged 32 years, graduate, beautiful and employed in Bombay. Reply to Box No. 2567.

Invited Vanniakula Chathria tamil speaking Bride pretty fair 165/20/23. PUC/Matric. Domestically trained for 29 yrs Diploma in Electrical Engineering, Private Business. Income Rs. 2000/- per month. Reply to Box No. 2568.

Wanted Non-srivatsa Bridegroom for unemployed Vadagalai Iyengar Girl, age 29, Pooradam (3rd Padham) good-looking, domestically well trained. Thengalai acceptable. Details with horoscope to Box No. 2569.

Wanted good looking well educated bride without handicap below thirty years for Swati Bharadwaja

Vadagalai (Thengalai no bar) 35 years, 5' 9" left hand polio affected, handsome bachelor, law graduate, with Rs. 3000/- monthly income, cooking gas company proprietor. No Dowry. Box No. 2570.

Saurashtra bride for Engineer employed Executive. Girl should be fair complexioned with a good personality and from good family. Education PUC/Plus 2/Graduate. Send horoscope to Box No. 2571.

Alliance invited from parents of girls with good family background, fair beautiful graduate, unemployed, for M.Sc (Agri) Bank Officer Boy, 28, Brahacharanam, Uthirattadhi 5'8", Vadamal also acceptable. Apply with Horoscope to Box No. 2572.

Alliance invited from Parents Thonda Mandala (Saiva Vellala) Mudaliar (Tirunelveli) for Boy 25 Years, 5'4", M.Com, ICWA, Company Secretary (Inter), employed in Public Sector, Bombay in Managerial Cadre. Reply to Box No. 2573.

Alliance invited from decent Ayyengar families (Sub-sect no bar) for Bharadwaja Boy, Public Sector Executive/C.A./30/165. Reply with Horoscope and family details to Box No. 2574.

Wanted employed beautiful Bride for Tamil Yadava 31/168 Assistant Professor, drawing 1800. Propertied, decent educated family. No bars. Reply to Box No. 2575.

Alliance invited from very fair, good-looking Vadama non-athreya Graduate Girls for a very well employed Engineer Poorattathi, 40 years, Madras based. Reply with Horoscope to Box No. 2576.

Alliance invited from professionally qualified well employed boys below 40 years for a fair, good-looking Athreya Vadama Uthradam, Post Graduate employed girl. Early decent marriage. Correspond to Box No. 2577 with Horoscope.

Alliance invited from Non-Vadoolu Vadama Bridegroom decently employed Graduate (or Diploma) age below 33 for B.A (Lit) Bride, (Vadama) age 26 Hastham, 5'3" Central Govt. undertaking employee. Box No. 2578.

Wanted broad minded Brahmin employed Groom for goodlooking Girl 27, unemployed. No Dowry. Simple Temple Marriage. Widowers, Orphans, Handicapped acceptable. Please send Horoscope and family details to Box No. 2579.

Wanted Bride for Naidruba Kashyapa Vadama Uthirattadhi 33 years Central Govt Officer earning Rs. 1500 at Secunderabad. The Girl must be employed (Transferable) either from Banking or Central Service. Reply with Horoscope and Details to Box No. 2581.

Alliance invited from Engineers, Doctors, Bank Officers for a Post Graduate Bride aged 24, daughter of intercaste parentage. Father Brahmin. Mother Pillai. Groom's father must be Brahmin. Reply to Box No. 2582.

Wanted Madhwa Desistha Marathi speaking fair Graduate. Bank/LIC/Central Government employed (Transferable Job) Girl around 31 for good Bank Officer, 38, Sadilya Gothra, Bangalore settled. Write with Horoscope and Details to Box No. 2583.

Central Govt. employed Palghat Iyer girl 33 years, 150 cms. 1300/- p.a. Koundinyam, Uthradam, Horoscope optional. Sub-sect no bar. Simple Marriage. Reply to Box No. 2584.

Wanted very fair Graduate Girl for Mudaliar Boy Post Graduate 25/173cm, in Own Business, recently returned from foreign business tour. Anusham First Leg. No dosham. Reply to Box No. 2585.

24 Manai Telugu Chettiar parents invite alliance for Daughter aged 28, fair, Graduate, employed in Central Government (Four figure salary), from suitable well settled/employed Graduate Grooms in the same caste. Reply to Box No. 2586.

Vadama Athreya Gothram boy 31, good looking, well built 5'8" employed in Bank, and well connected of simple habits desires Madras employed Girl, home loving and simple in outlook. Sub-sect immaterial. Simple Marriage. Reply with Horoscope and full family details to Box No. 2587.

Chetty parents vegetarians seek poor/middle class Groom Madras employed/Transferable Govt/Private minimum clerical for Graduate Bride 33 young looking State Govt. 1200/-. No bar. Box No.2588.

Proposals invited from Non-Bharadwaja parents of slim graduate girls with Music talents below 24 for boy Avittam 28/163 Post graduate Computer Science Green Card holder employed in U. S. A. boy coming October four weeks leave. horoscope desired. Box No. 2589.

Educated good looking Naidu Bride preferably employed for Diploma Engineer 42/2500 Central Govt. Madras. No bars. Reply to Box No. 2590.

Iyengar Brahmin, 37, Freelance Journalist good income and family, doing Social Service, seeks Brahmin Bride (any sect), between 30-35 not career-minded, homeloving, knowing Tailoring, Music, willing to share his interests. Reply to Box No.2591.

> திருமணமலர்ப் பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய கட்டணம் ரூ 30— தொகையை மங்கையர்மலர் என்று பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவருக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். பதில் அனுப்புபவர்கள் "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண்... c/o மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை 600 032 என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

Alliance invited from Non-kousika Brahacharanam Boys decently employed for 27 years, medium complexion 5 feet star Kettai, PUC Tamil and English Typewriting qualified, homeloving, domestically well trained Girl, Daughter of Central Government Officer decent marriage. Sub-sect welcome. Parents requested to respond with Horoscope to Box No. 2592.

Broadminded alliance for State Govt. employed Girl 30 years, inter-caste parentage, brown complexion. Reply to Box No. 2593.

Wanted for Bombay based TV Engineer having accommodation, aged 29, B.Sc. Naidrupakasyapa Gothram Uthratathi Sudha Jathakam, employed Girl or with job transferable to Bombay. Apply with details and Horoscope to Box No. 2594.

Sengundha mudaliar Boy 27 Executive reputed organisation drawing above 2000 invites alliance from domestically trained homely Girl preferably Graduate. Kindly correspond with Horoscope to Box No. 2595.

Alliance invited from a well placed Bridegroom around 35, Engineers, Bank Officials, Businessmen, for a Hindu Maravar/Agamudiyar Girl 29 years,

Graduate, Central Govt. employed. Father Engineer. Apply with Horoscope and details to Box No. 2596.

28 years old B.A. (B.L), Bharathwaja, Vadakalai Iyengar Boy working as District Manager in a Limited Medical Company wishes to marry Brahmin cultured working (Transferable job) Girl. Widows without encumbrances also apply. No dowry. Simple Marriage sufficient. Send Horoscope to Box No. 2597.

Alliance invited from parents of employed Girls Bangalore/Transferable to Bangalore, around 25 years for Boy employed Public Limited Company Vadama/Kousikam/Hastham/30/175/1400. Reply with Horoscope to Box No. 2598.

நைத்ருவகாசிப கோத்ரம், தென்கலை வயது 25, 5' 3'' மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள தனியார்/அரசாங்கத்தில் வேலை பார்க்கும் ஐயர்/ஐயங்கார் மணமகன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம் செய்துத் தரப்படும். சகோதரி கலப்பு மணம் செய்து கொண்டுள்ளார். பெட்டி எண்: 2599.

23 வயதான பி. எஸ்ஸி படித்துள்ள 5' 4'' உயரமுள்ள அழகான வேளாளர் (அசைவம்) குலத்து 7ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணுக்கு. இந்த ஜாதகத்துக்குப் பொருத்தமான அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நல்ல வேலையிலுள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2600.

ரெட்டியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 27 வயது எம். எஸ்ஸி பி. எச்டி (பயோ கெமிஸ்ட்ரி) படித்த உயரமான சிவந்த நிறமுள்ள அழகான வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு ரெட்டியார் மாப்பிள்ளை தேவை. வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர், இஞ்சினியர் அல்லது வேறு உயர் படிப்பு படித்த, இந்திய அல்லது வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளைகள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2601.

சௌராஷ்டிரா குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வீட்டு வேலைகளில் கைதேர்ந்த, 7—வது வகுப்பு படித்துள்ள, தையல், எம்பிராய்டரிங் வேலை தெரிந்த, நல்ல குடும்பப் பெண்ணிற்கு (வயது 27, உயரம் 5 அடி), நிரந்தர வேலையில் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2602.

சோழிய வெள்ளாள சைவப் பெண் (வயது 23) ணுக்கு ஏற்ற வரன் தேவை. +2, மற்றும் தட்டெழுத்து தமிழ், ஆங்கிலம், உயர் நிலை தேர்வு, மாநிறம். குடும்ப வேலைகள் நன்கு தெரியும். அரசு வேலையில் உள்ள/தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சார்ந்த வரனுக்கு முதலிடம் தரப்படும். விசாகநட்சத்திரம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2603.

சென்னையில் வசிக்கும் துளுவ வேளாளர் முதலியார், அசைவம், 150 செ. மீ. பி. யூ. சி. 27, குடும்ப நிர்வாகத்தில் திறமையான அழகான, வசதியான, பண்புமிக்க 4 அண்ணன். (ஒரே பெண்) 5—வது பிறவிக்கு பட்டதாரி, வங்கி, கம்பெனி எக்ஸிக்யூடிவ் ஆடிட்டர், அரசு பணி, தனித் தொழில் செய்யும் வசதியான வரன் தேவை. முகவரி: என். செல்லப்ப முதலியார், 11, மாதவ பெருமாள் தெற்கு தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை—600016.

பி.எஸ்ஸி (Nutrition Dietetics) டிகிரி பாஸ் செய்து ஹோமியோபதி வைத்தியம் படித்த 23.1.1963—ல் பிறந்த பிரஹசரண ஐயர் பெண்ணுக்கு 29 வயதுக்குள் உள்ள நல்ல உத்தியோகத்தில் நல்ல படிப்பு படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் முக்கியம் அல்ல. தேவையானால் ஜாதகம் பரிவர்த்தனை செய்து கொள்ளலாம். வடமான், அஷ்ட சஹஸ்ர பையன்களும் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். பெட்டி எண்: 2604.

வடமாள், காஸ்யபம், உத்திரம்—4, தமிழ் ஸ்மார்த்த பிராமணன், வடாற்காடு 5' 2'' சிவப்பு நிறம். சென்னையில் தனியார் துறையில் சம்பளம் 350. மணமகளுக்கு அரசாங்கம் தனியார் துறை, கம்பெனி, பேக்டரியில் வேலையிலுள்ள 34/40, வயது பிராமண மணமகள் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2605.

தெலுங்கு விஸ்வகர்மா (பொற்கொல்லர்), 29 வயது எஞ்சினியர், சம்பளம் ரூ. 1750/— உள்ள அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் 21—24 வயதில் படித்த, நல்ல குணம், உயரம், சிவப்பு நிறமுள்ள, அழகான, வசதியான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 2606.

உயரம் 5 அடி 9 அங்குலம் 24/1300/— சொந்த வியாபாரம் சௌராஷ்டிர குலம் பையனுக்கு, அதே குலத்தைச் சேர்ந்த எஸ். எஸ். எல். சி. படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 2607.

பூவிருந்தவல்லி — வெள்ளாள முதலியார், பட்டதாரி, 30/155 செ. மீ./கிருத்திகை/கோவையில் — சிறந்த — தனியார் — நிறுவனத்தில் — ரூ. 1500 — சம்பளம் — பெறும் — மணமகனுக்கு — நல்ல அழகும் — பொறுப்புமுள்ள பெண்ணின் — பெற்றோர் — ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முதலியாரில் — உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2608.

ஸ்ரீ வத்ஸ கோத்திரம், கார்த்திகை நட்சத்திரம், வடமான், பாங்கில் வேலை செய்யும், 29 வயது பி.எஸ்ஸி. 5' 2'' உயரம் பையனுக்கு, பட்டப்படிப்பு படித்து, வங்கி அல்லது அரசாங்க வேலை பார்க்கும் நல்ல பெண் தேவை. அதே கோத்திரம் — தங்கை — ஹஸ்த நட்சத்திரம், 22 வயது, எஸ். எஸ். எல். சி. பெண்ணுக்கு நல்ல படித்த வேலையில் உள்ள பையன் தேவை. ஹரித கோத்திரம், வடமான் பையன், 30, இஞ்சினியர் பட்டம் பெற்று நல்ல கௌரவமான வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு நல்ல படித்த லட்சணமான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 2609.

சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பி. ஏ. படித்த 35 வயது விவாகரத்தான நாயுடு இன ஆசிரியருக்கு பெண் தேவை. சாதி/மதம் — தடையில்லை. வரதட்சிணை, நகை எதிர்பார்க்கவில்லை. ஏழை/விதவை/விவாகரத்து/ஆதரவற்ற பெண்ணும் விண்ணப்பிக்கலாம். ஏதேனும் வேலையுள்ள அல்லது டைப்/தையல், தெரிந்த — பெண்ணாயிருந்தால் பரவாயில்லை. பெட்டி எண்: 2610.

துளுவ வேளாளர், 25 வயது, உயரம் 150 செ.மீ., பி. ஏ. வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான ரேவதி நட்சத்திரம் இரண்டாமிடத்தில் செவ்வாய் தோஷமுள்ள ஒரே பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விபரம் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2611.

திருச்சி ஜில்லா தமிழ் விஸ்வகர்மா வகுப்பைச் சேர்ந்த டிப்ளமா இன் மெகானிக்கல் இன்ஜினியரிங் படித்துத் தனியார் துறையில் வேலையில் இருக்கும் வயது 30 உயரம் 5½ அடி மாநிறமுள்ள பையனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 2612.

Alliance invited from fair Non-Athreya Vadama Iyer employed girls below 26 for a handsome graduate 31, Thiruvathirai, Pharmaceutical employed drawing Rs. 1500/- p. m. Apply with horoscope to Bpx No. 2613.

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032. (Phone: 431543)
Assistant Editor: Manjula Ramesh.



புதிய பவர் பேக்டு ஸர்ஃப்.

பூரிக்குது இதன் புத்தமைப்பு சக்தி. பொங்குது இதுவரை இல்லாத ஏற்றமான ஆற்றல்: ஆழ ஊடுருவித் துப்புரவாக்குகிறது—உங்கள் வெள்ளைத் துணிகள் எல்லாம் ஒப்பற்ற வெள்ளை-வெளேர், வர்ணத் துணிகளோ உன்னத ஒளிமயம்.

அதே சமயம், துணிகளின் புதுமை காத்து நெடுநாள் வாழ்விக்கிறது: வெளுக்கும் ஒவ்வொரு சட்டையும் ஒவ்வோர் ஆடையும் வெண்மை மிடுக்கு. புதுமைக் கருக்கு ..புத்தாடைபோல் வெளுப்பு...

சலவைக்கு சலவை பொலியும் புதுமை!

புதுமை தவழும் புதுமணம்: கமழ்ந்த வண்ணம் இருக்கும் உங்கள் துணிகள்மீது—சுத்தம் தவழும் புத்தம் புதுமை, பக்கத்தில் இருப்பதே இனிமை.

ஜோரான புதிய பேக்: சக்திச் சுரங்கமான இத் தயாரிப்புக்கு உற்ற பொருத்தம்.

வாரீர் இன்றே வாங்கிக்கொள்வீர் பவர் பேக்டு ஸர்ஃப்.

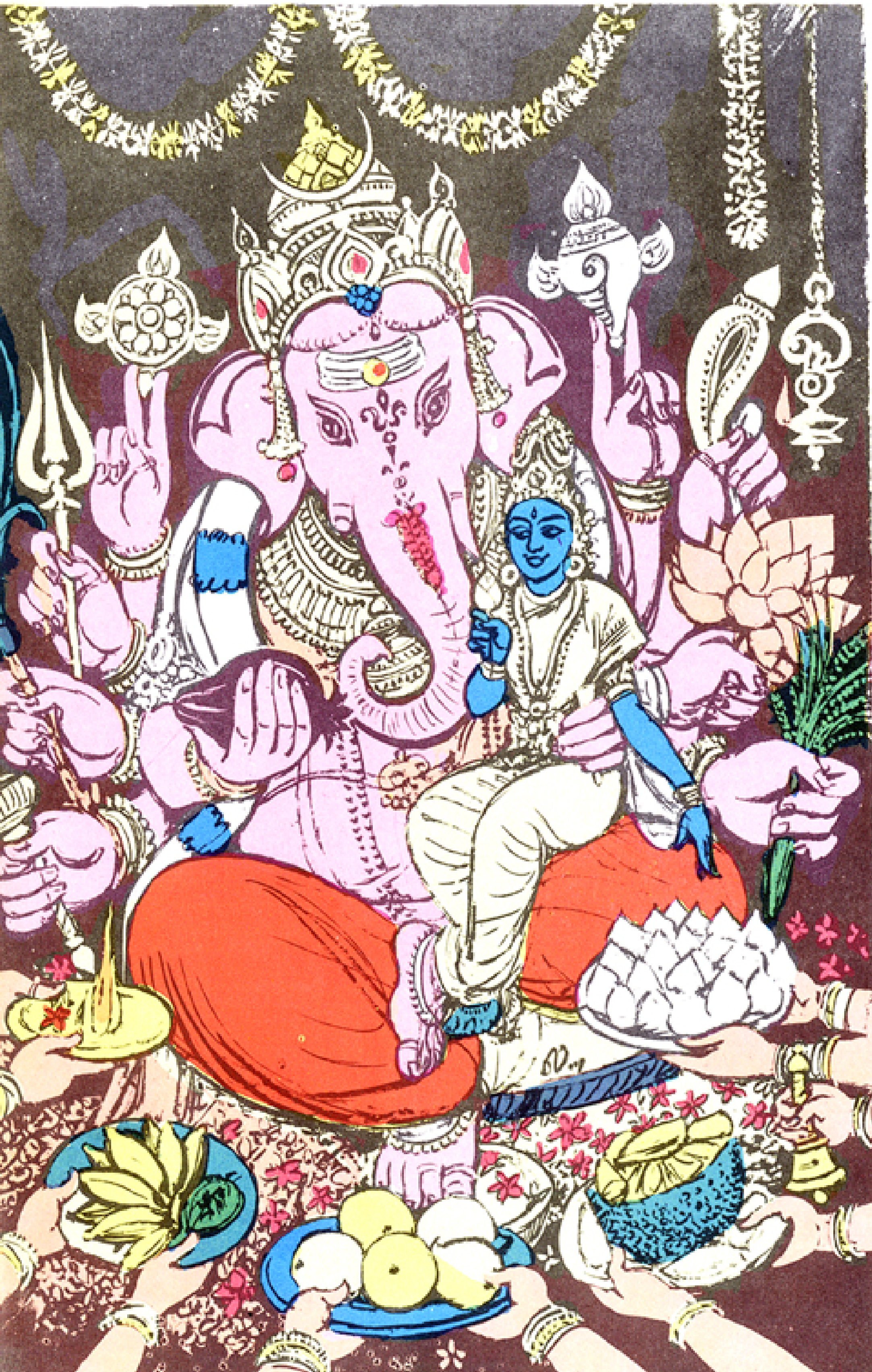


ஸர்ஃப் சலவை: ஒப்பற்ற வெள்ளைவெளேர், சகல துணிகளுக்கும் புதுமை ஜோர்!

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு



Lalah's
Sambar Powder



அன்றும் இன்றும் சிலருக்கு அதே இளந்தளிர் மேனி

REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka



எடுப்பான தோற்றம் எழிலான பியர்ஸுக்கு.
அசல் கிளிஸரின் சோப் பியர்ஸ்.

பியர்ஸ் சருமக் களை: கன்னிப் பருவக் களை.

இந்துஸ்தான் லீவரின் தரமான தயாரிப்பு

LINTAS PS 65 2416 TM